HISTORIA / DIA DE INDEPENDENCIA DEECUADOR, BOLIVIA Y URUGUAY

SALUD / PEDIATRAS EN TIEMPOS DE LIKES: EL RETO DE EJERCER ENTRE MITOS VIRALES Y CIENCIA

DEPORTES / EL CHELSEA APLASTA AL PSG Y CONQUISTA EL MUNDIAL DE CLUBES

Revista FEM International

AGOSTO 2025 | EDICION # 162 | ESTADOS UNIDOS

- AGOSTO: FIESTAS AGOSTINAS DE EL SALVADOR
- DIA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD

LIDERAR CON GRACIA

"El poder femenino que transforma sin alzar la voz."

FEM INTERNATIONAL

Scan to discover !

https://bit.ly/revistasfem

Revista
FEM International

AHORA MAS CERCA QUE NUNCA

WhatsApp Business

GUARDE NUESTRO NUMERO

+1 551 254 8201

Somos parte de la comunidad Latina en el estado de Jew Jersey y aspiramos a seguir creciendo nuestra presencia aún más. Si desea dar a conocer su emprendimiento o tiene preguntas, simplemente contáctenos vía WhatsApp. Llegar a audiencias globales nunca ha sido más fácil que ahora.

SUSCRIBANSE GRATIS AQUI

http://bit.ly/revistafemwhatsapp

Contents

56

10

38

14

8

22

32

30

8 Tradición: Fiestas Agostinas de El Salvador

10 Historia: Independencia del Ecuador, Bolivia y Uruguay

14 Sociales: Día Internacional de la juventud

38 Portada: Liderar con gracia: El poder silencioso que transforma el mundo

56 Cómo actualizar mi iPhone: La guía definitiva para la última versión de iOS

60 Pediatría en tiempos de likes y viralización: El reto de ejercer entre mitos virales y la ciencia

>> IR A GOURMET

22 La NYC Restaurant Week vuelve la semana que viene con tentadoras ofertas entre 30 y 60 dólares en los cinco distritos

24 El Cacao y sus beneficios

26 Muffins marmoleado sin gluten

>> IR A SPOTLIGHT

26 Radio Online

30 Vida y Bienestar

32 Las incongruencias de una inmoral política migratoria

34 Machu Picchu secuestrado: Nuestro más importante destino turístico

35 Prédica

36 Sanación especial con rosas a través de la magia creadora y sanadora de la Virgen

>> IR A TRENDING

44 Nápoles y Costa Amalfitana—Parte 3

48 Colectivo Malagueño de Escritores

50 Galería Virtual, presentación de Aldo Del Valle Cárdenas

>> IR A ENTRETENIMIENTO

66 El Chelsea aplasta al PSG y conquista el Mundial de Clubes

68 El español Robert Sánchez, mejor portero del Mundial de Clubes

69 Inglés viendo y aprendiendo

EVENTOS | REVISTA | INTERNET

Revista
FEM International

PLATAFORMA INTERNACIONAL PARA EL

LIDERAZGO, EMPRESARIAL Y DE NEGOCIOS

ESTADOS UNIDOS - MEXICO - PERU - COLOMBIA - ESPAÑA - FRANCIA - POLONIA - VENEZUELA
ECUADOR - ITALIA - JAPON - ARGENTINA - URUGUAY - NORUEGA - ALEMANIA - SUIZA

LEE TODAS NUESTRAS **EDICIONES AQUI** >>>

FIESTAS AGOSTINAS: UNA TRADICION MILENARIA EN EL SALVADOR

En Agosto de cada año la ciudad de San Salvador se viste de fiesta con motivo de la celebración de sus fiestas patronales en honor al Divino Salvador del Mundo. En esta celebración se retoma el pasaje bíblico en donde se relata la Transfiguración de Nuestro Señor Jesucristo. Esta es una celebración realizada por la religión católica, la cual se lleva a cabo en el centro de San Salvador, finalizando con un acto religioso frente a la Catedral de San Salvador.

El 6 de Agosto es el principal de la festividad capitalina. Estas fiestas inician el 2 de Agosto finalizando el 6 del mismo mes, con el tradicional acto religioso. Esta celebración fue establecida por los españoles en la época de la colonización, cuando se fundó la Villa de San Salvador. Aunque hubo un tiempo en el cual San Salvador estuvo bajo la advocación de la Santísima Trinidad.

Narra la historia de El Salvador que Gonzalo de Alvarado, hermano de Pedro de Alvarado, tenía la misión de fundar la Villa de San Salvador en el Valle de Zalcuatitán el cual fue descubierto por Pedro de Alvarado. Este valle se extiende entre el volcán de Quezaltepeque, conocido como Volcán de San Salvador y el Cerro Amatepec o Cerro San Jacinto. El Valle de Zalcuatitán. Estaba habitado y dominado por el grupo indígena Pipil Cuscatlán. Gonzalo de Alvarado intentó dominar este territorio, pero recibió mucha resistencia por parte de los guerreros pipiles cuzcatlecos que habitaban esa zona.

En el año de 1525 Gonzalo de Alvarado funda la Villa de San Salvador en territorio del Valle de Zalcuatitán y se puso como patrono de la Villa al Divino Salvador del Mundo. Pero los pipiles cuzcatlecos se

resistieron a la invasión española y en 1526 la Villa de San Salvador fue destruida por los cuzcatlecos, obligando a todos los habitantes de esta colonia española a salir de ese lugar. Fue hasta el año de 1528 que se retoma la refundación de la Villa de San Salvador en otro lugar fuera del territorio de los pipiles cuzcatlecos. Esta vez la misión fue encomendada al primo de Pedro de Alvarado, es decir, Diego de Alvarado.

Este fundó la villa de San Salvador en el año de 1528 en el lugar conocido como La Bermuda en las cercanías de Suchitoto. En esta ocasión la nueva Villa de San Salvador fue colocada bajo advocación de la Santísima Trinidad.

Los españoles continuaron con sus intentos de someter bajo su dominio a los pipiles cuzcatlecos. Logrando su objetivo en el año de 1539, contando ya con el control sobre los indígenas cuzcatlecos, el valle de Zalcuatitán se convirtió en un lugar tranquilo y seguro. Como este valle poseía tierras muy fértiles, era muy atractivo. Esto generó que poco a poco este lugar se fuera poblando, buscando la atractiva Riviera del río Acelhuate, en el lugar en donde hoy se ubica el barrio de Candelaria. A este lugar se llegó a conocer como La Aldea.

La Aldea se fue desarrollando con el paso del tiempo, lo cual lo convirtió en un lugar atractivo para vivir. Esto provocó que muchos habitantes de la villa de San Salvador decidieran mudarse a la Aldea. La Villa de San Salvador, ubicada en La Bermuda comenzó a quedarse deshabitada, por lo que se decidió trasladarla al Valle de Zalcuatitán, específicamente a un costado de la población que se conocía como La Aldea. Así dio inicio la construcción de la nueva sede de la Villa de San Salvador en el año de 1545.

La plaza central se ubicó en donde hoy se encuentra el Parque Libertad. Se estableció como patrono de la Villa de San Salvador al Divino Salvador del Mundo. En el año de 1546 a la Villa de San Salvador le es concedido el título de ciudad de parte de la monarquía española.

Es así como se ha querido hacer una remembranza sobre cómo nace la Ciudad de San Salvador con su festividad Agustina dedicada al Divino Salvador del Mundo. Esta celebración es acompañada con la realización de ferias como consuma que se lleva a cabo en las instalaciones del Centro de Convenciones y Ferias, así como el tradicional “Campo de la Feria”, organizado en los alrededores de la Iglesia María Auxiliadora (Don Rúa). Además de la realización de

eventos artísticos y culturales por la alcaldía de San Salvador y la empresa privada.

“EN AGOSTO DE CADA AÑO LA CIUDAD DE SAN SALVADOR SE VISTE DE FIESTA CON MOTIVO DE LA CELEBRACION DE SUS FIESTAS PATRONALES EN HONOR AL DIVINO SALVADOR DEL MUNDO”.

INDEPENDENCIA DEL ECUADOR

El 10 de Agosto del 1809 se recuerda el Primer Grito de la Independencia. La gesta acontecida en Quito permitió librar al país del yugo español.

El hecho revolucionario forma parte de la historia de América que en aquella época desconoció al Gobierno ibérico tras un levantamiento ciudadano que permitió declarar al Ecuador en un país libre y soberano. Para algunos fue una conspiración, para otros un levantamiento popular, lo cierto es que intelectuales y familias quiteñas conformaron una Junta Soberana que permitió el inicio de un plan independista. La crisis que vivía la Corona española, provocada por la invasión de Napoleón a España, movilizó a las clases quiteñas para confrontar a la monarquía y conseguir la independencia anhelada para el país.

La caída del depuesto rey español Fernando VII, dio lugar a una reacción colectiva de la aristocracia quiteña y los llama-dos criollos quiteños. Antonio Ante, prócer de la revuelta, fue a la Casa de Gobierno para dar a conocer al Presidente de la Audiencia de Quito, Manuel Urriez (Conde Ruiz de Castilla), que la Junta Soberana lo había destituido del cargo.

La noticia de que en Quito se estableció una Junta Soberana que relevó de cargos a la autoridad real fue toma-da por los virreinatos de Bogotá y Lima como un evento insurreccional, esto debido a la precaria comunicación de la época y al agitado contexto inter-nacional. Por este motivo enviaron tropas a Quito, casi de forma incógnita, con el propósito de acabar la insurrección a la Corona. en el Acta libertaria del 10 de Agosto de 1809, acta en la cual están inscritos los nombres y apellidos de aquellos criollos comunes que luego verterán su sangre en ese 10 de agosto la junta libertaria había firmado un acta donde el Ecuador dejaba de pertenecer a la corona española.

La Junta, muy unida en ese tiempo, sesionó el 11 de agosto y cinco días después, el 16, proclamó con solemnidad lo actuado en favor de la in-dependencia. Cuando la revuelta empezó a crecer en ideología, en la práctica los líderes de la Junta empezaron a que-darse solos y de a poco fueron apresados y asilados.

Un año después, exactamente el 2 de Agosto de 1810, soldados y simpatizantes de la mencionada Junta ingresa-ron al cuartel militar en búsqueda de los intelectuales. Esto desembocó en la matanza de todos los “insurrectos” que estaban privados de su libertad. La llamada "matanza del 10 de agosto" sirvió para que el colectivo ciudadano empezara a reaccionar en contra de la opresión y a gestar procesos de libera-

INDEPENDENCIA DE **BOLIVIA**

A finales del siglo XVIII estallaron varias rebeliones independentistas lideradas por indígenas y mestizos en el Alto Perú (actual Bolivia).

Los más importantes caudillos fueron los hermanos Dámaso y Nicolás Katari, junto a Julián Apaza (Túpac Katari).

En 1809 se formaron las Juntas de Gobierno de Chuquisaca y La Paz. Su principal líder independentista fue Pedro Do-mingo Murillo, un criollo ilustrado que fue capturado y ahorcado en 1810.

Entre 1811 y 1815 llegaron al Alto Perú las expediciones argentinas encabezadas por José Castelli, Manuel Belgrano y José Rondeau. Trataban de expulsar a los es-pañoles para integrar el territorio a las Provincias Unidas del Río de la Plata. Después de sangrientos combates fue-ron derrota-dos por las fuer-zas del Virrey del Perú Fernando de Abascal.

Después de derrotar al Virrey del Perú José de la Serna en la batalla de Ayacucho (9 de Diciembre de 1824), el general venezolano Antonio José de Sucre llegó al Al-to Perú para enfrentar al rea-lista Antonio de Olañeta, pero éste había sido muerto por sus hombres en el Motín de Tumusla.

Entonces reunió al Congreso de Chuquisaca que el **6 de Agosto de 1825** proclamó la Independencia de Bolivia. El nombre fue elegido para rendir homenaje al Libertador Simón Bolívar.

INDPENDENCIA DE LA REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

La Independencia de Uruguay fue el proceso mediante el cual el territorio uruguayo, conocido entonces como Banda Oriental del Río de la Plata, se independizó de la Corona española. Dicho proceso comenzó el 28 de febrero de 1811 con el Grito de Asencio. Durante el proceso de Independencia de Uruguay, los patriotas debieron enfrentarse a los intereses políticos y territoriales de los países vecinos, como Brasil. Luego de varios intentos y enfrentamientos armados por la toma del poder uruguayo, José Gervasio Artigas, al mando de las tropas independistas, debió retirarse de Uruguay y entregar el poder al Imperio luso-brasileño.

Finalmente, a través de un período de inestabilidad política y sangrientos enfrentamientos, el ejército independista logró reorganizarse en 1825 y provocó el «desembarco de los 33». Allí los independistas, al mando de Juan Antonio Lavalleja, consiguieron desalojar a los portugueses del poder político y comenzaron a fortalecer un Estado independiente. El proceso revolucionario se inició el 28 de febrero de 1811, con el llamado Grito de Asencio, realizado por Pedro Viera y Venancio Benavides. El 11 de abril del mismo año, Viera y Benavides solicitaron ayuda a Buenos Aires acudiendo al general Artigas, quien emitió la Proclama de Mercedes, comunicando que la Junta mandaría dinero, municiones y tres mil hombres en aporte al proceso independentista.

Las tropas libertadoras se movilizaron hacia Montevideo, donde se llevó a cabo la batalla de Las Piedras, el 18 de mayo del corriente año. Allí Artigas logró un importante triunfo frente al ejército realista. Sin embargo, aún habiendo logrado esta importante victoria, Manuel de Sarratea, político porteño del triunvirato gobernante, firmó un armisticio con los portugueses, llamado Tratado Herrera-Rademaker.

En dicho tratado les entregó el mando de la Banda Oriental, a cambio de apoyo en la Independencia de las Provincias del Río de La Plata. Por consiguiente, Artigas se vio obligado a retirarse de Montevideo, en el conocido hecho histórico del Éxodo del Pueblo Oriental o La Redota. Pero Artigas y sus tropas intentaron retomar Montevideo, logrando solo temporalmente sus objetivos, hasta ser derrotados por el ejército luso-brasileño en la batalla de Tacuarembó, en enero de 1820. Desde esa fecha, la Banda Oriental se denominó Provincia Cisplatina. En 1825, 5 años después, ocurrió el llamado “desembarco de los 33”, cuando un grupo de patriotas, liderados por Juan Antonio Lavalleja, lograron desalojar Montevideo de los portugueses.

El 28 de agosto de 1828 se firmó la Convención Preliminar de Paz, con la que se consolidó la Banda Oriental como un Estado independiente, haciéndose llamar Estado Oriental del Uruguay. Luego, el 18 de julio de 1830 se promulgó la primera Constitución Nacional y Fructuoso Rivera fue electo presi-dente.

Mayor Wayne D. Zitt Jr. & Town Council
In conjunction with the Guttenberg Police Department Present

2025 NATIONAL NIGHT Out

PERFORMANCE BY "FINISH THIS"

TUESDAY
AUGUST 5TH, 2025
6:00PM-9:00PM

GSL BANK PARKING LOT
(MADISON ST. BETWEEN 68 & 70TH STREETS)

FREE FOOD | BEVERAGES | GIVEAWAYS | FUN FOR EVERYONE!

TRANSPORTATION STARTING @5:30PM AT SENIOR BUS STOPS

GSL SAVINGS BANK

GUTTENBERG POLICE NJ

UEZA NEW JERSEY URBAN ENTERPRISE ZONE AUTHORITY

ANY INFORMATION, CONTACT MARISOL MONTANEZ AT (201)868-2315 EXT.300

DIA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD

Una fecha promovida por la ONU que busca conseguir la participación de los jóvenes en todos los ámbitos de la sociedad, para solucionar los desafíos a los que la juventud se enfrenta cada día.

El 12 de Agosto celebramos el Día Internacional de la Juventud, una fecha promovida por la ONU que busca conseguir la participación de los jóvenes en todos los ámbitos de la sociedad, para solucionar los desafíos a los que la juventud se enfrenta cada día.

Actualmente tenemos la población juvenil más grande de la historia. Según datos de la ONU, en el mundo hay unos 1.800 millones de jóvenes con edades comprendidas entre 10 y 24 años. Y se trata de un colectivo frágil que hay que proteger, pero a su vez, con un gran potencial.

Muchos de ellos viven en zonas de conflicto; otros se encuentran en dificultades para el acceso al mercado laboral o a la vivienda. No es fácil para ellos participar en política ni en grupos de influencia social, lo cual les dificulta poder luchar por una sociedad más justa para desarrollarse como personas plenas.

En diciembre de 1999, la Asamblea General de la ONU proclamó el 12 de agosto como el Día Internacional de la Juventud, siguiendo las recomendaciones de la Conferencia Mundial de Ministros de la Juventud que se había celebrado en Lisboa en mayo de 1998.

Relacionado con este día, destacamos también el Día Mundial de las Habilidades de la Juventud que se celebra el 15 de julio.

Historia del Día Internacional de la Juventud

En 1979, la Asamblea General designó a 1985 como Año Internacional de la Juventud: Participación, Desarrollo, Paz.

25 años después, en diciembre de 2009, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclama el año que comienza como el Año Internacional de la Juventud, invitando a las comunidades, a la sociedad y a las personas individualmente a realizar actividades para celebrar el evento.

Diez años después, en 1999 llega la proclamación oficial del Día Internacional de la Juventud.

¿Cómo puedes celebrar el Día Internacional de la Juventud?

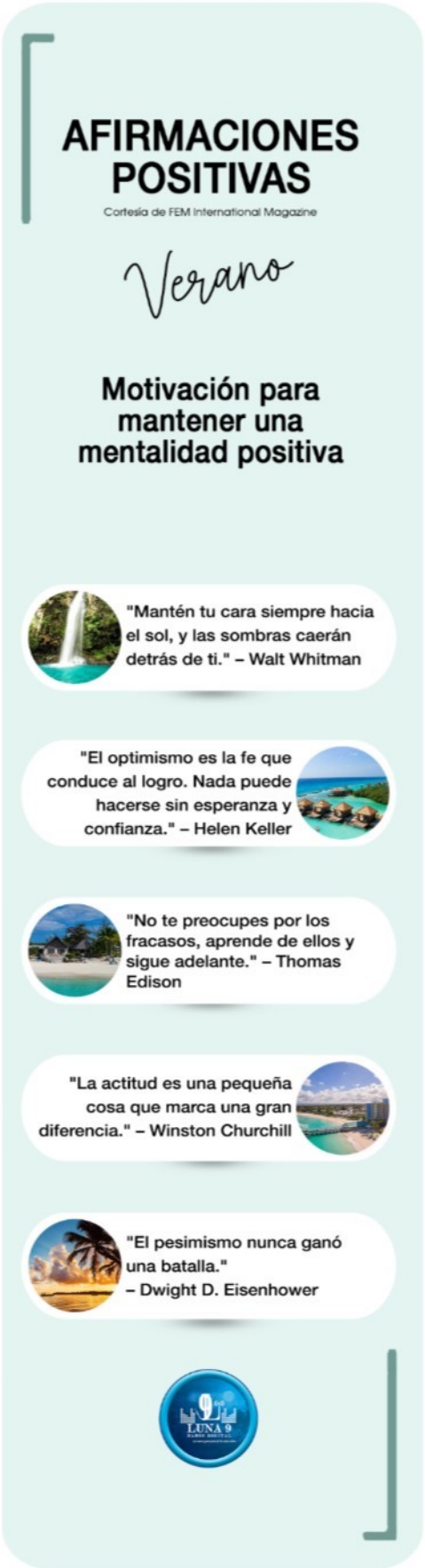
En la mayoría de las ciudades, los ayuntamientos, y organismos oficiales organizan actos con motivo de este día, como fiestas, conciertos, charlas y talleres. Infórmate de los eventos que van a tener lugar en tu comunidad y participa. Puedes subir fotos de tu participación a las redes sociales con los hashtag
#DiaInternacionalDeLaJuventud
#DiaDeLaJuventud
#InternationalYouthDay

También puedes ver alguna película o leer un libro sobre la juventud. O hacer algo que te guste con tus amigos. Y recuerda, que la juventud no es una cuestión de edad, sino de actitud. ¡Feliz Día Internacional de la Juventud!

El lema 2025 en el Día de las Habilidades de la Juventud se centra en la IA y las competencias digitales

En 2025, el enfoque está en empoderar a la juventud mediante la inteligencia artificial (IA) y las competencias digitales. En plena cuarta revolución industrial, es crucial adaptar la educación y la formación profesional para preparar a los jóvenes frente a los desafíos y oportunidades de la IA.

Concretamente el lema es: *"Empoderar a la juventud para que sea agente del cambio a través de la IA y las competencias digitales"*



Revista
FEM International

RECIBA NUESTRA EDICION DIGITAL CADA MES

DIRECTAMENTE EN SU CORREO

SIGN UP!

ENTERESE DE NOTICIAS INTERNACIONALES,
RECETAS GASTRONOMICAS, TURISMO,
TEMAS DE MOTIVACION, LIDERAZGO, DEPORTES,
DESAFIOS FINANCIEROS, INMIGRACION Y MAS.

MANTENGANSE INFORMADOS CON FEM INTERNATIONAL MAGAZINE

http://eepurl.com/ggiPT1

GRUPO FEM INTERNATIONAL

FRANCISCO ISLA	Editor in Chief
MARIA A. ISLA	Vice President de FEM International Group
MARIA LUISA ALCALA GONZALEZ	Manager de Relaciones Públicas
DR. ANTERO FLORES ARAOZ	Abogado del Perú y Columnista Honorario
SILVIA ALICIA NOCEDA RODRIGUEZ	CEO D'Nonna Silvia Dulces y columnist de Gastronomía
TEODORO ALFREDO SOSA	Artista plástico y columnist de "Dejando Huellas"
MARIBEL HASTINGS	Asesora Ejecutiva de America's Voice & Columnista de Inmigración
MARIA LUISA ALCALA GONZALEZ	Escritora, terapeuta sistémica, tanatóloga y colmnista de "Vida y Bienestar"
IRENE ABECIA NAVARRO	Guía de turismo desde España y Columnista de "Destinos"
MARIA LIBRADA HINOJOSA FLORES	Escritora, poetisa y Columnista de "Motivación"
ISABEL MARIA VALENCIA	Presidenta del Colectivo Malagueño de Escrito
KARLA REYES CANTU	Mensajera y Consejera Angelica, creadora de "Bálsamo Para el Alma" y columnista de"Espiritualidad"

CONTACTOS

DEPARTMENTO DE VENTAS	Agustin García (201) 351-3907
VENTAS INTERNACIONALES	PE +5198902944 / MX +523141098502
SUSCRIPCIONES	https://bit.ly/FEM_Suscripcion
CANAL DE WHATSAPP	https://bit.ly/revista_fem_group
CANAL DE TELEGRAM	https://t.me/revista_fem_international

https://bit.ly/revistasfem

CONDICIONES

©FEM International Magazine ® (***Fe y Esperanza Magazine LLC***) is a Registered Trademark. The products and services promoted in this magazine are responsibility of their owners. The articles written for this magazine are responsibility of their writers. Graphic designs and or ads created for advertising purposes are intellectual property of Fe y Esperanza Magazine LLC. Each ad is personalized for our sponsors.
Partial or full reproduction is prohibited.

#ElSerySuEquipaje

El Ser y su Equipaje

Autocontemplar la maravilla de ser y de los seres, no, no tiene paralelo, tiene grandes bendiciones luminosas progresivas siempre.
El ser, espíritu y alma son compañeros perpetuos de su eterno creador, son compañía eterna. La conciencia, la mente, el sexto sentido con su inteligencia, sabiduría, intuición y ego… son total presencia de cristo. La voluntad, el amor infinito y la entrega total, son los procesos en la vida y la aceptación con voluntad, son inseparables del espíritu de la verdad que es el espíritu santo.

Adquiérelo YA

MARIA LIBRADA HINOJOSA

amazon amazonkindle

https://amzn.to/4dNsZBm

amazon.com BEST SELLING BOOK

SCAN ME!

[editorial]

Liderar con gracia: El poder silencioso que transforma el mundo

Hay una fuerza silenciosa que mueve montañas, que organiza la vida y sostiene comunidades enteras sin pedir aplausos. Una energía serena, pero profundamente transformadora. Esa fuerza tiene rostro de mujer.

En esta edición 162 de FEM International, nos detenemos a mirar de frente ese liderazgo que no siempre grita, pero siempre inspira. Lo celebramos con una portada simbólica: una mujer que representa a muchas —mujeres reales, diversas, valientes, que lideran desde sus trincheras, con la gracia de quien transforma sin violencia, con la elegancia de quien cuida mientras crea.

Este mes viajamos por los colores de nuestras raíces: desde las Fiestas Agostinas en El Salvador hasta las historias de independencia de Ecuador, Bolivia y Uruguay; desde la textura milenaria del cacao hasta la frescura de los restaurantes que en Nueva York rinden homenaje a las cocinas del mundo. Hablamos de salud, de migración, de espiritualidad, de juventud y de redes sociales que desafían la ciencia en la consulta pediátrica. Traemos también arte, deporte, turismo y una galería que da voz a un creador peruano que pinta su identidad con orgullo.

Cada sección es una ventana abierta a culturas distintas, a saberes compartidos, a desafíos comunes. No buscamos imponer una mirada única: buscamos reflejar la riqueza de nuestras lectoras, su diversidad, su valor, su historia viva.

Querida lectora, que en estas páginas te encuentres. Que veas en cada palabra un espejo y en cada historia una chispa. Y que sigas adelante, liderando con gracia, con firmeza, con ese poder tuyo —silencioso quizás—, pero imparable.

Porque el mundo ya está cambiando. Y muchas de nosotras lo estamos transformando... en voz baja, pero con propósito.

Bienvenida a tu revista. FEM International

El lugar donde las mujeres del mundo se encuentran.

Francisco Isla
ENTREPRENEUR

“Vive aquí y ahora,
El presente es
el único
momento real”

La nueva generación de la radio online

https://bit.ly/luna9radiodigital

/luna9radio
Facebook

@luna9_radio
Instagram

/luna9radio
X

gourmet

<< REGRESO A CONTENIDO

22 La NYC Restaurant Week vuelve la semana que viene con tentadoras ofertas entre 30 y 60 dólares en los cinco distritos
24 El Cacao y sus beneficios
26 Muffins marmoleado sin gluten

LA NYC RESTAURANT WEEK VUELVE CON **TENTADORAS OFERTAS**

Fuente: tn.com.ar

Ya se trate de una joya local escondida o de un clásico de la buena mesa, innumerables restaurantes de Nueva York ofrecen comidas inolvidables a precios asequibles durante la Semana de los Restaurantes de Nueva York.

La tradición más querida por los neoyorquinos está a punto de volver para su iteración veraniega: NYC Restaurant Week. Este acontecimiento anual ofrece a los ávidos comensales la oportunidad de probar algunos de los mejores restaurantes de Nueva York sin arruinarse, ya que los restaurantes de cada distrito ofrecen menús a precio fijo a precios aún más locos, y sí, queremos decir locos en el buen sentido.

Tanto si está buscando su nuevo restaurante favorito como si le ha echado el ojo a ese lugar que tanto le gusta, aquí tiene todo lo que necesita saber para aprovechar al máximo este acontecimiento:

¿Qué es la NYC Restaurant Week?

La NYC Restaurant Week se creó en 1992 para celebrar el famoso panorama gastronómico de Nueva York ofreciendo menús a precio fijo en algunos de los restaurantes más conocidos de la ciudad y en los favoritos de los vecinos.

¿Cuántas veces al año se celebra la NYC Restaurant Week?

La Restaurant Week se celebra dos veces al año, una en verano y otra en

invierno.

¿Cuáles son las fechas de la Restaurant Week de Nueva York?

Esta temporada, las reservas se abren el martes 15 de julio, y el programa se extiende desde el lunes 21 de julio hasta el domingo 17 de agosto; sí, a pesar del nombre, dura más de una semana.

¿Qué tipo de ofertas ofrecen los restaurantes durante la NYC Restaurant Week?

La NYC Restaurant Week ofrece deliciosos platos a precio fijo con tres opciones de precios:

- $30
- $45
- $60

Esta estructura de precios -que incluye un almuerzo de dos platos, una cena de tres platos o ambos- permite que más restaurantes participen en el evento y ofrece distintas opciones gastronómicas y más reservas disponibles para los clientes.

¿Incluye la NYC Restaurant Week los fines de semana?

La mayoría de los restaurantes ofrecen sus ofertas de lunes a viernes durante la Restaurant Week. El sábado está excluido del programa y la participación del domingo la decide cada restaurante.

¿Qué restaurantes participan en la Restaurant Week?

Cuando se abran las reservas, el martes 15 de julio, podrás ver la lista completa de restaurantes participantes en la página de la NYC Restaurant Week. Cada año participan cientos de restaurantes de los cinco distritos.

Cómo participar en la NYC Restaurant Week:

Durante la Semana de los Restaurantes, los amantes de la buena mesa tienen la oportunidad de probar algunos de los mejores restaurantes de Nueva York a precios increíbles para comer y cenar. Los que quieran participar sólo tienen que mirar en Internet qué restaurantes ofrecen ofertas y cuáles son, y luego dirigirse al restaurante para disfrutar de la comida.

¿Es necesario reservar?

Aunque no siempre es obligatorio, es muy recomendable reservar, sobre todo en los sitios más populares. Consejo profesional: la mejor manera de encontrar disponibilidad es durante el almuerzo, de lunes a miércoles.

Consejos para los comensales que participen en la Restaurant Week:

Estos son algunos consejos sobre cómo los comensales pueden disfrutar mejor de la Restaurant Week, como se indica en su sitio web:

1. Consigue una mesa alta
2. Planifica con antelación
3. Saber antes de ir
4. Explore nuevas cocinas
5. Bébetelo todo
6. Déjate guiar por Instagram

"EL CACAO"

Y SUS BENEFICIOS

POR: SILVIA ALICIA NOCEDA

EL CACAO Y SUS BENEFICIOS

Fuente: Silvia Alicia Noceda Rodríguez

Qué es el cacao?

El cacao proviene del árbol Theobroma cacao, original de América Central y del Sur.

Se utiliza principalmente para producir chocolate, pero también tiene aplicaciones en la medicina tradicional y la cosmética.

¿Cuáles son sus propiedades?

Dentro de las propiedades que contiene el cacao es:

- Rica en antioxidantes (flavonoides, polifenoles).
- Fuentes de minerales: magnesio, hierro, zinc, potasio.
- Contiene teobromina y pequeñas cantidades de cafeína, con efectos estimulantes suaves.
- Aporta fibra dietética.

¿Qué beneficios para la salud tiene el cacao?

Entre los beneficios que contiene el cacao están:

- Mejora la salud cardiovascular: ayuda a reducir la presión arterial y mejora la circulación.
- Estimula el estado de ánimo: aumenta la producción de serotonina y endorfinas.
- Refuerza el sistema inmunológico: gracias a su antioxidante.
- Mejora la sensibilidad a la insulina (en pequeñas cantidades y sin azúcar añadido).
- Beneficios para la piel: hidratante, antioxidante y antiinflamatorio.

MUFFINS MARMOLEADO **SIN GLUTEN**

Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO "D' Nonna Silvia", Columnista de Gastronomía
FEM International Group & Embajadora Para La Paz

INGREDIENTES:

140 gr. harina de almendras
70 gr. harina de arroz integral o avena
40 gr. de harina de coco
4 huevos
80 gr. de aceite de oliva suave
60 gr. de endulzante (yo uso fruto del monje)
2 cdtas. de polvo de hornear
1 cdta. bicarbonato
60 gr. bebida vegetal (bebida de almendra)
240 gr. pure de plátano (3 unidades aprox.)
1 cdta. vinagre de manzana
25 gr. polvo de cacao 100%
35 gr. de bebida vegetal (bebida de almendras)

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno 180°C (350°F). Colocar en un bowl los ingredientes secos (harina de almendras, de arroz integral o avena, de coco, polvo de hornera y bicarbonato), mezclar bien.

Batir el endulzante con los huevos, colocar los huevos 1 x 1, batirlo durante unos 5 minutos aproximadamente, hasta que duplique su volumen.

Luego agregar el aceite de oliva. Agregar los ingredientes secos alternando con la bebida vegetal, si lo realiza con la batidora, hágalo con baja velocidad, para que no se pierda lo esponjoso de los huevos batidos. Luego añadir el pure de plátano.

PARA EL MARMOLEADO:

Separar un poco de la masa en otro bowl (1/4 de la masa), añadir el cacao mezclar lo bien y agregar la bebida vegetal.

Utilizar pirotines para colocarlos en unos moldes de muffins, en donde colocaran un poco de cada masa.

Como algo adicional lo puedes decorar con chispitas de chocolate 55% cacao o frutos secos picados.

spotlight

<< REGRESO A CONTENIDO

26 Radio Online
30 Vida y Bienestar
32 Las incongruencias de una inmoral política migratoria
34 Machu Picchu secuestrado: Nuestro más importante destino turístico
35 Prédica
36 Sanación especial con rosas a través de la magia creadora y sanadora de la Virgen

¿Sabías que?...

En nuestra sección de Embajadores Para la Paz, compartimos el tema: "La ciencia biológica trascendiendo en la medicina y la paz" y para ello contamos con la participación del Doctor Honoris Causa, Mario Alberto Valdez Marroquín quien es egresado de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Autónoma de Nuevo León, otorgándole el título de Maestría en el manejo de recursos vegetales por la misma institución.

Además el DHC Mario Alberto es también Embajador Para La Paz.

Aprendimos mucho de sus historias bajo la conducción de Embajadora María Librada Hinojosa Flores.

Los invitamos a que sean parte interactiva con nuestros invitados y a través de sus saludos, preguntas y/o comentarios en nuestros grupos de las redes sociales.

MARTES DE EMPRENDEDORES DICE ADIOS

La familia de Luna 9 Radio Digital cierra un episodio llamado Martes De Emprendedores agradeciendo a todos y cada uno de nuestros invitados quienes compartieron con mucho cariño su tiempo y experiencia en cada uno de nuestros programas.

Semana a semana nuestros entrevistamos nos dejaron grandes enseñanzas, tips para dueños de negocio, y emprendedores.

Pero ahora se une un a la familia de Luna 9 Radio, nuevo programa titulado: "Semillas De Abundancia".

América González, Psicóloga y Creadora del Modelo Educativo MOVI, originaria de México. Compartió el tema: "donde nace el aprendizaje".

Graciela Velasco Aguirre, Editora, Podcaster, Locutora profesional, originaria de México y ahora Co-conductora de Semillas de Abundancia nos acompañó en el debut del programa.

Dr. Juan José Hernández Lima Terapeuta pulmonar con más de 25 años de experiencia Rep. De Clinic CIEN, nos acompañó con el tema: "Oxígeno terapéutico: Beneficios y Precauciones

RELATOS DE VIDA

Fabián Luis Ramella, escritor aficionado de cuentos y poesías quien reside en Buenos Aires, Argentina, es Director del proyecto cultural "Literatura para vivir" difundiendo literatura para toda Latinoamérica y en una enriquecedora charla con María Luisa, Fabián compartió el tema : "La literatura como posibilidad de lo sagrado" para el programa Relatos De Vida en nuestro canal de YouTube.

Este nuevo programa abre todo un panorama de oportunidades no solo para emprendedores y dueños de negocios sino también para amas de casa ya que se tocarán temas de finanzas y emprendimientos para la mujer.

A este nuevo programa se unen como conductores; Graciela Velasco cuya amplia visión de la motivación y temas tecnológicos son un gran aporte para nuestros radioescuchas. Así también se unen el matrimonio conformado por Rosy Zamora y Carlos Macedo brindan grandes herramientas para lograr metas, planificación empresarial y muchas herramientas adicionales

Agradecemos a ustedes querida familia de Luna 9 Radio por hacer de Martes De Emprendedores su programa favorito.

SCAN ME

¿Sabías que?...

Karla Reyes Cantú es parte de nuestra familia de Luna 9 Radio Digital y que pudes disfrutar de su nuevo segmento titulado *"Bálsamo para el alma"* en nuestro canal de YouTube.

Además cabe mencionar que el 1ero y el 3er Viernes de cada mes en el programa de los Viernes; Creciendo Juntos compartimos estas cápsulas en vivo en nuestra programación.

¿Qué es Bálsamo para el alma?

Una pausa sagrada en el ritmo del día. Son

susurros del cielo; breves mensajes de amor, guía y consuelo canalizados desde los ángeles y seres de luz. Cada palabra es un bálsamo para el alma, un recordatorio de que nunca estamos solos, de que hay una presencia luminosa que acompaña cada paso de nuestro camino.

Encuéntrelos en nuestro canal de YouTube en www.youtube.com/@feminternationaltv

Tuvimos el enorme placer de conocer a Sarah Nara, escritora de 13 años de edad. Compartió con nosotros su libro: "El Mundo de Sarah Nara

Sra. Olympia Delgado de Lazo, Maestra, escritora y poeta arequipeña (Perú) y miembro de varios colectivos culturales compartió su libro: "El Dinámico Tren de la Vida"

Diana Mindlin, Psicóloga argentina especializada en Psicoterapia Gelstand. Crítica y guionista cinematográfica. Actualmente trabaja en su espacio terapéutico. Compartió el tema: Gestalt::Habitando

CUANDO LA VIDA **DUELE**

María Luisa Alcalá González
Escritora, Terapeuta sistémica, tanatologa, PR Manager de Luna 9 Radio Digital y Embajadora Para La Paz.

Hay momentos en la vida en que todo parece quebrarse por dentro, las palabras no alcanzan, las fuerzas flaquean y el mundo, que antes parecía seguro o predecible, se vuelve confuso, incierto o cruel. Son esos momentos en los que la vida duele: no en abstracto, sino en el cuerpo, en el alma, en los vínculos rotos, en la pérdida, en el miedo, en el cansancio profundo de existir.

No hay vida sin dolor, pero eso no significa que debamos acostumbrarnos a sufrir ni resignarnos a la desesperanza, comprender el dolor como parte inevitable de la existencia no nos vuelve fríos ni distantes, sino más humanos, más compasivos, más conectados con nuestra vulnerabilidad y la de los demás.

Vivimos en una cultura que nos empuja constantemente a evitar el dolor, a taparlo, a distraernos, a solucionarlo rápido, el ser humano es capaz de hacer cualquier cosa para sacarle la vuelta a sentir dolor, pero el dolor tiene su función: nos llama a atender algo que importa, algo que ha sido herido o está necesitando ser mirado con amor y verdad.

A veces, el dolor viene con forma de duelo: por una muerte, una separación, una pérdida de rumbo, otras veces, duele la soledad, el abandono, la sensación de no ser suficiente, de no encontrar un lugar en el mundo, también está el dolor sin nombre, ese que se acumula con los años y que brota en momentos inesperados.

Negar ese dolor o tratar de suprimirlo sólo lo intensifica, en cambio, cuando lo escuchamos y le damos un espacio digno, sin victimismo, pero con humildad, puede comenzar el proceso de sanación.

No hay consuelo fácil cuando la vida duele, no existen frases mágicas ni atajos emocionales, pero sí hay algo que puede transformar la experiencia:

El acompañamiento amoroso y la presencia consciente.

A veces, el simple hecho de poder decir “no puedo más” frente a alguien que escuche de verdad, sin juzgar ni intentar arreglarlo todo, puede ser profundamente liberador. El dolor, cuando se comparte con respeto y ternura, pierde algo de su peso, porque deja de ser una carga solitaria.

Además, aprender a acompañarnos a nosotros mismos con la misma compasión que ofreceríamos a un ser querido es un acto de amor, significa no abandonarnos en medio del sufrimiento, sino quedarnos cerca, con respeto, respirando, dándonos el tiempo necesario para sentir, comprender, integrar.

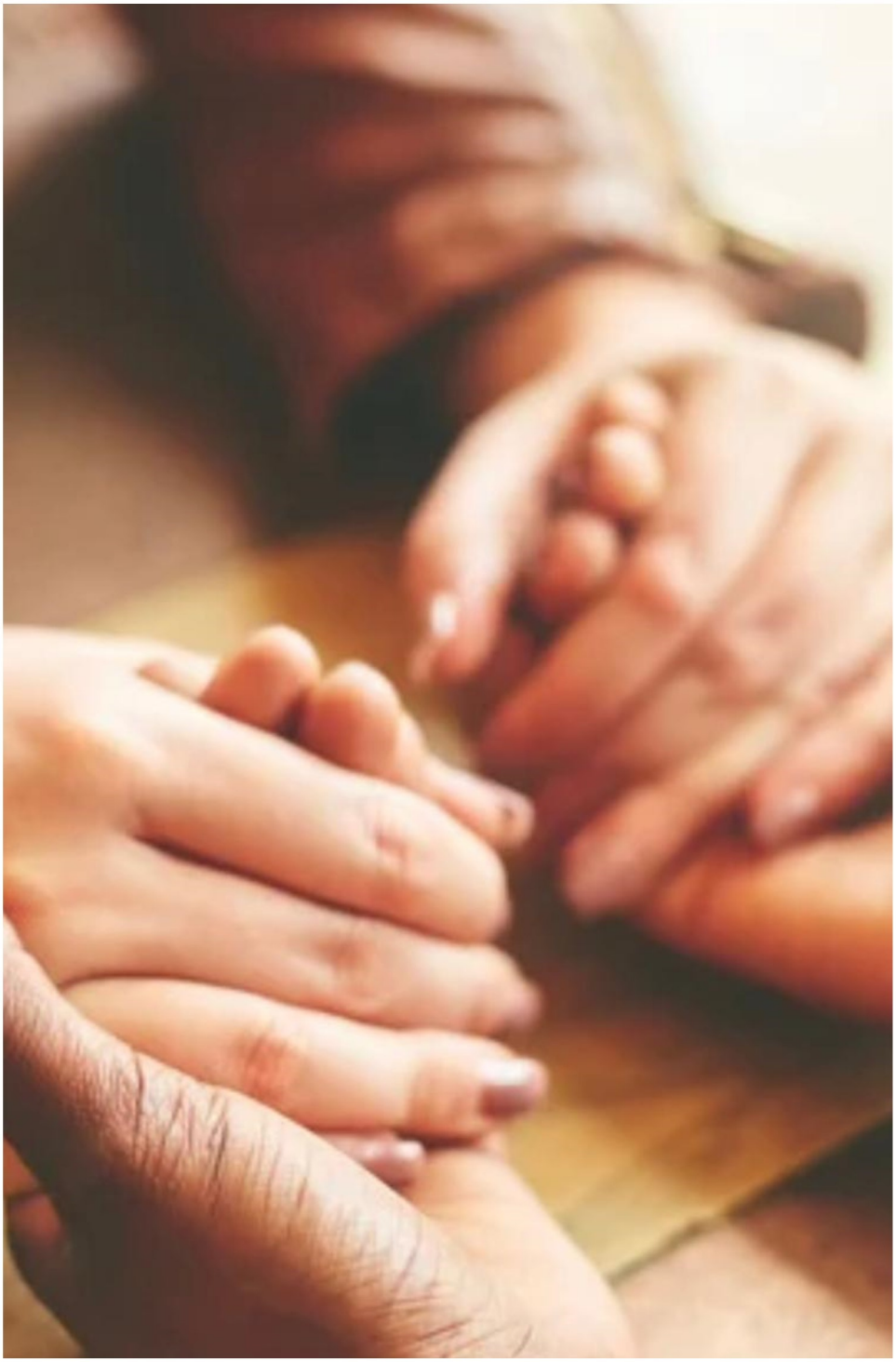
NO HAY CONSUELO FACIL CUANDO LA VIDA DUELE, NO EXISTEN FRASES MAGICAS NI ATAJOS EMOCIONALES, PERO SI HAY ALGO QUE PUEDE TRANSFORMAR LA EXPERIENCIA:

Muchos testimonios de personas que han atravesado momentos muy difíciles coinciden en algo: el dolor les transformó, les enseñó, les reveló algo esencial. No porque el sufrimiento sea valioso en sí mismo, sino porque, al atravesarlo conscientemente, encontraron una nueva perspectiva, una profundidad de vida que antes no conocían.

Esto no significa romantizar el dolor, ni justificar lo injustificable, significa reconocer que, muchas veces, cuando la vida duele, también se abre una puerta: al autoconocimiento, a la autenticidad, a una nueva forma de estar en el mundo más despierta, más humilde, más presente.

Con el trabajo personal y el tiempo, el dolor cambia de forma, ya no aprieta tanto, ya no paraliza, se vuelve memoria, cicatriz, historia, sabiduría. Nos permite mirar con otros ojos a quienes también sufren, nos vuelve más compasivos, más capaces de estar con otros sin imponer respuestas.

Cuando el dolor empieza a ceder, podemos ver que la vida también ha estado presente allí, incluso en medio de la oscuridad: en una mano que nos sostuvo, en una canción que nos acompañó, en el silencio fecundo que nos permitió volver a nacer desde dentro.



Cuando la vida duele, no estás sola (o) ni estás rota (o), estás viva (o); en uno de esos pasajes profundos donde la existencia nos prueba, nos sacude, nos moldea…no corras, no te escondas, quédate contigo y si no puedes sola (o), busca compañía amorosa, terapia, comunidad, la ayuda siempre está disponible, sólo pídela.

Recuerda: el dolor no viene para quedarse y destruirte, viene para transformarte. Transita el dolor y una vez atravesado, puede estar una versión más libre y verdadera de ti mismo, construida no a pesar del dolor, sino a través de él.

Tendríamos que NO AMAR para no sentir DOLOR
Pero una vida sin AMOR no tiene sentido
¡AMA y disfruta la vida aunque a veces duela!

LAS INCONGRUENCIAS DE UNA **INMORAL POLITICA MIGRATORIA**

Maribel Hastings
Asesora Ejecutiva de America's Voice & Columnista de Inmigración- FEM International Group

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) repartirá $608 millones de dólares para que los estados construyan centros de detención de inmigrantes, mientras dicha agencia enfrenta severos recortes en sus programas de preparación y respuesta rápida ante los desastres naturales que cada vez son más intensos.

Aunque el dinero proviene de un fondo que originalmente buscaba asistir a los estados ante el influjo de inmigrantes que se disparó hace poco más de un año, es insólito que ahora que se reduce el presupuesto de la agencia en casi mil millones de dólares en fondos para asistir a los primeros socorristas a nivel local, se destinen $608 millones de FEMA para centros de detención.

Centros que cuestan millones de dólares operarlos pero están plagados de problemas: sobrepoblación, instalaciones y alimentos deplorables, falta de acceso a cuidados médicos y denuncias sobre violaciones al debido proceso, al derecho a contactar familiares y abogados, así como instancias de malos tratos y violencia.

Aparentemente el centro de detención de los Everglades, en Florida, cruelmente denominado el "Alcatraz de los Caimanes" es el modelo que el gobierno de Trump busca que otros estados emulen. Un centro que tendrá un costo operacional anual de $450 millones de dólares anuales pero los inmigrantes denuncian violaciones de derechos humanos, un calor asfixiante, falta de agua potable, insectos, y gusanos en la comida, por nombrar algunos.

Hay que vivir bajo una piedra para no darse cuenta de que los desastres son cada vez más intensos, ya sean por inundaciones repentinas, tormentas, huracanes, tornados, incendios y terremotos, entre otros.

El cambio climático y su efecto en los desastres y por ende en nuestras vidas diarias y en la economía, son una realidad ineludible. En fechas recientes se han suscitado eventos mortales, como la crecida del Río Guadalupe, en Texas tras unas lluvias intensas. Hubo 136 muertos. Las críticas a FEMA no se hicieron esperar por su burocracia y por la falta de personal para responder adecuadamente, aunque el director interino lo niega.

"ALCATRAZ DE LOS CAIMANES" ES EL MODELO QUE EL GOBIERNO DE TRUMP BUSCA QUE OTROS ESTADOS EMULEN. UN CENTRO QUE TENDRA UN COSTO OPERACIONAL ANUAL DE $450 MILLONES DE DOLARES ANUALES

En septiembre de 2017 me tocó vivir el huracán María en Puerto Rico y doy fe de la importancia de FEMA para encarar la crisis inicial y las labores posteriores de reconstrucción, con todo y los problemas que aquejan a la agencia, que son muchos, sobre todo la asfixiante burocracia para liberar los fondos.

Sin duda, los recortes que se contemplan e incluso la potencial desaparición de FEMA para que sean los estados los que manejen sus propios desastres, como desea Trump, atentan contra la seguridad de la ciudadanía.

Y es más indignante porque la ley de gastos que Trump promulgó le concede a ICE un presupuesto tan grande, $75,000 millones de dólares, que es la agencia mejor financiada entre todas las agencias policiales del gobierno federal. De esa cifra, un total de $45,000 millones se destinan a centros de detención con miras a cumplir con la meta de Trump de deportar un millón de inmigrantes anualmente. ¿Por qué entonces se destinan fondos de FEMA para abrir centros de detención?

Según el reporte de TRAC, hasta el 13 de julio, 58,816 inmigrantes están en centros de detención de ICE y casi el 72% no tiene historial delictivo.

Con su bonanza de fondos, 62% mayor que el presupuesto de todo el sistema carcelario federal, ICE pretende detener a 116,000 inmigrantes diariamente, según el American Immigration Council.

Otros $30,000 millones de dólares permitirán la contratación de 10,000 agentes de ICE adicionales a los 20,000 que hay al presente implementando el plan de deportar un millón de inmigrantes anualmente.

Esto es solo ICE porque el presupuesto total para las agencias migratorias es de $170,000 millones de dólares que incluyen casi $47,000 millones para el inútil muro de Trump en la frontera.

Mientras se derrochan fondos para aterrorizar a la comunidad inmigrante y a sus familiares ciudadanos con las deportaciones masivas que también afectan nuestra economía, la ley presupuestaria reduce los fondos de Medicaid permitiendo que entre 12 y 17 millones de estadounidenses pierdan su cobertura médica; y 22.3 millones de familias perderán parte o toda su asistencia nutricional o SNAP.

Son las incongruencias de nuestra inmoral política migratoria.

MACHU PICCHU SECUESTRADO: NUESTRO MAS IMPORTANTE DESTINO TURISTICO

Dr. Antero Flores Aráoz
Abogado & Columnista Honorario desde Lima, Perú
de FEM International Group

Machu Picchu, es una de las siete maravillas del universo, así declarada por la UNESCO, que es Organismo de las Naciones Unidas (ONU), que además lo señaló como "Patrimonio Mundial". Comparten tal calificación Chichén Itzá (en México), Coliseo de Roma (en Italia), Cristo Redentor (En Brasil), La Gran Muralla (en China), Taj Mahal (en India), y Petra (en Jordania).

Todos los países en qué se encuentran tales maravillas, salvo el Perú, se esfuerzan con gran voluntarismo en que ellas sean conocidas por la mayor cantidad de personas, tanto por sus nacionales como por los extranjeros, puesto que además de tener el orgullo de mostrarlas al mundo, tiene un efecto económico muy significativo, pues el turismo tanto nativo como el internacional, generan flujos económicos importantes y tratándose del turismo internacional contribuyen a la balanza comercial y de pagos, además de generar divisas de superlativa magnitud.

Una pena, pero en nuestro país parecería que nada de ello importa, pues mientras el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo y el Sector Privado hacen tareas de consideración para atraer turismo, parecería que el Ministerio de Cultura va en otro camino, pues dependiendo de él, en coordinación con las autoridades del Cuzco, no hace lo adecuado para facilitar las visitas a Machu Picchu, que es la "joya de la corona" que tenemos para exhibir.

Nuestro Ministerio de Cultura sigue empecinado en financiar y subsidiar con nuestros impuestos, obras cinematográficas, por lo general sin mayor valor. Pierden el tiempo en distribuir "chapitas" que ellos llaman distinciones, así como disponer protección provisional a innumerables bienes culturales, declaración, que por supuesto, no tiene resultados tangibles y menos positivos.

Escribimos estas líneas, imbuidos en un esfuerzo para que las cosas cambien en beneficio de la difusión de nuestra cultura y de mostrar Machu Picchu como maravilla y a la vez atracción del universo. Ello inducidos por una grave denuncia que hemos recibido a través de las redes informáticas y WhatsApp colectivos.

El "denunciante" expresa una situación alucinante como es estar en "Aguas Calientes o Machu Picchu pueblo, viniendo con mi familia, pero donde pasé una experiencia aterradora y humillante. Ocurre como a la mayoría que compra pasajes por Internet: buscar un operador para las entradas, y debes hacerlo con cuatro meses de anticipación... Tienes que hacer una cola desde las dos am en el frío intenso hasta las ocho am en que empiezan a atender en una sola ventanilla para aproximadamente dos mil personas, solo para darte un ticket de turno para pagar. Es decir, una cola de seis a doce horas para que al terminar los mil primeros, recién empiezan con los otros mil..."

"Después, si vas a pagar, es obligatorio pagues en efectivo. No aceptan tarjetas ni Yape. Cabe indicar que toda cola es personal, es decir, tienes que estar con tus padres o hijos niños haciendo la cola de diez horas. A medio día después que te mata el frío viene el sol y son miles de gente en cola y te dicen: regrese a las nueve pm. para pagar. A las nueve pm deben empezar otra cola de los miles que sacaron ticket para mañana y pueden pagar en efectivo. Por último, te dan ticket de ingreso, Dios sabe a qué hora y sin saber que circuito te darán o, regresas otro día".

"En resumen, esto parece una obra de terror, suspenso y humillación de carácter internacional y, lógicamente todos protestan, habiendo más extranjeros que nacionales... Todo es un desastre. Hoy se saltearon varios números indicando que hay venta de tickets por lo bajo.... Lo que cuento es peor en la realidad... Al no haber habitaciones hay gente durmiendo en las calles".

Concluye el mensaje diciendo "Esto es lo peor que he visto y he viajado bastante".
El maltrato a los turistas, como vemos, es insoportable y el viajero que viene al Perú a ver Machu Picchu, en lugar de llevarse una grata memoria, se convertirá en "verdugo" del, turismo peruano, pues contará sus peripecias por doquier y, quienes lo escuchen, seguramente no querrán venir al Perú ni menos a Machu Picchu.

Es hora que el Ministerio de Cultura y las autoridades del Cuzco se pongan de acuerdo y hagan los correctivos necesarios, para que no sea la visita a Machu Picchu un acto de masoquismo.

PREDICA

María Librada Hinojosa Flores
Escritora mexicana, poetisa, Embajadora Para La Paz & Columnista de Motivación en FEM International Group.

Vieron Mis Ojos El Azul En Las Alturas
Vieron También Algodones En Figuras
Y Preguntó Mi Pupila Dilatada
Por El Asombro De Ver Lo Que Pasaba
Quién Pintaba El Azul Tan Diferente
Del Oriente, Norte, Sur Y Del Poniente
Y Quién Movía Tantas Nubes Blancas
Que Sin Música Danzaban Y Danzaban.

Y El Corazón Que Sabe Lo Que Existe
Se Conectó A La Mente Que Lo Asiste
Y Ésta Me Contestó, Sólo Tú Viste
La Danza De Pureza Que Reviste
El Azul Profundo Que Dejó La Lluvia
En La Tierra Virgen Hasta Saberla Segura
De La Humedad Que Hará Brotar Semillas.

Corre, Dilo, Predica Lo Que Viste
Así La Tierra Gozará Porque Aún Existe
Y El Cielo Te Premiará Por Lo Que Hiciste.

Terminé De Escribir Lo Que Escuchaba
Las Nubes Se Perdieron En La Nada
Las Alturas Quedaron Casi Blancas
De Rodillas A La Tierra Di Las Gracias
Y La Tierra Me Contestó:
Si Te Callaras, Casi Nadie Sabrá Que Tú Cantabas
Una Oración Que A Dios Enamoraba
Y Su Gracia Derramó, Para Que Más Lo Amaras.
Sonreí, Me Incliné Y A La Tierra Le Di Una Palmada.

El Aire Nos Aplaudió Y Con Dulce Pausa, Dijo:
Sepan Que Yo Respiro Cuando Todos Aman
Cielos, Tierra, Hombres, Reinos Y Elementos
Mi Misión Se Hace Brisa Y Es La Magia
Del Amor Que Hace Magos A Los Que Aman.

Esta Virtud Se Predica Con El Alma.
Si Goza Amar La Fuente Que La Ama.

SANACION ESPECIAL CON ROSAS A TRAVES DE LA **MAGIA CREADORA Y SANADORA DE LA VIRGEN**

Karla Reyes Cantú
Mensajera y Consejera Angelical y de Seres de Luz.
Creadora de "Bálsamo para el alma" en Luna 9 Radio

En este artículo se nos muestra la importancia, magnitud o alcance que tienen las rosas en el planeta o a nivel mundial. No solamente son flores tradicionales y bonitas que sirven como decoración o para alimentar o nutrir algún jardín.

Las flores representan la magnificencia, claridad y bondad que tiene la Virgen para ayudarnos a sanar. Por tal motivo, y a través de este valioso artículo la Virgen nos quiere mostrar parte de la enorme y magnifica sanación que se puede lograr a través de las mismas. Además de se las flores con mayor energía y frecuencia del planeta. Las rosas pueden subir o elevar la vibración o energía de un lugar para bien.

¿Cómo se puede lograr esa sanación con las Rosas?

Visualizando o Dibujando.

Visualizando consiste en lo siguiente:

Se visualiza, o si se te complica el visualizar, se siente o imagina en las palmas de las manos principalmente, en el centro del pecho y en el tercer ojo (centro de la frente) el color de la rosa que nosotros consideremos que en ese momento necesitamos.

Si tenemos duda del color de rosa que necesitamos para sanar, le preguntamos a la virgencita de forma literal ¿Qué color o colores (porque pueden ser varios) necesito en estos momentos para sanar? y aparecerá el color o colores. Si se te facilita visualiza los distintos colores de las rosas al mismo tiempo o de uno por uno y obtendrás la sanación deseada.

Dibujando y coloreando.

El dibujar y colorear rosas también puede representar un método sanador para ti. Si se te complica la tarea de dibujar, puedes obtener imágenes de rosas para colorear, imprimirlas y empezar a pintarlas de acuerdo a los colores o color que tú necesites o haciendo la pregunta directamente a la Virgencita y que te responda a través de la intuición.

Esta terapia la pueden practicar desde niños hasta personas de la tercera edad.

A continuación se presentan los principales colores con los que la Virgencita sana a través de sus rosas:

Rosa Blanca:

Ayuda a comunicarnos mejor con Dios, a conectar más con la

la intuición, a purificar la energía y brindar más calma.

Rosa Roja:

Ayuda a Autoregular emociones, principalmente la IRA y la ANSIEDAD. Elimina pensamientos OBSESIVOS y REPETITIVOS. Y ayuda a calmar la aprehensividad también.

Rosa Verde:

Ayuda a Sanar Autoestima, a relacionarnos de manera afectiva mejor y a temas de salud física y mental.

Rosa Morada

Ayuda a adaptarnos a nuestros cambios y cambios ajenos. A romper las barreras y las resistencias que nos dejan avanzar, crecer y creer más en nosotros mismos. Calma y abre la mente para mostrarle nuevos caminos.

Rosa Dorada

Ayuda a la apertura mental, comunicación, a desbloquearnos para manifestar, concretar o terminar de sellar o materializar algo que deseamos.

"La verdadera elegancia está en la mente; si la tienes, el resto viene solo."
—Diana Vreeland

LIDERAR CON GRACIA

LIDERAR CON GRACIA: EL PODER SILENCIOSO QUE TRANSFORMA EL MUNDO

Fuente: Equipo Editorial de FEM International con Luna 9 Radio

En un mundo saturado de ruido, competencia desbordada y discursos de poder agresivos, emerge un nuevo liderazgo: más humano, más empático y sí, más femenino. Liderar con gracia no es un acto pasivo.

Es una elección consciente de impacto, integridad y autenticidad. Es tomar las riendas sin necesidad de elevar la voz, es influir desde el respeto y no desde la imposición.

Este modelo de liderazgo no sólo inspira, transforma. Es el que han comenzado a adoptar cada vez más mujeres emprendedoras, ejecutivas, madres y profesionales que equilibran múltiples roles con visión, determinación y dulzura.

El sueño compartido: poder, propósito y paz

Detrás de cada mujer que lidera con gracia hay un deseo profundo de generar impacto sin renunciar a su esencia.

No buscan dominar un espacio, sino crear uno donde todas puedan florecer. Sueñan con construir negocios o liderar equipos sin tener que disfrazar su sensibilidad, sin tener que endurecer su carácter para ser tomadas en serio.

¿Y si el poder no tuviera que ser sinónimo de dureza? ¿Y si la gracia pudiera ser la herramienta más poderosa en el arsenal del liderazgo moderno?

Errores frecuentes en la ruta al liderazgo

- Confundir ser firme con ser dura. Ser asertiva no significa ser inflexible. La firmeza con empatía es la clave.
- Creer que la perfección es una condición para liderar. La perfección paraliza. El liderazgo requiere acción, incluso con dudas.
- Minimizar sus logros. El síndrome de la impostora aún acecha a muchas. Validar los propios logros no es arrogancia, es dignidad.

Puntos de dolor que silenciosamente frenan a muchas

- Falta de validación externa.
- Autoexigencia extrema.
- Doble jornada invisible.

Los beneficios de liderar desde la gracia

1. Construye relaciones profundas y leales.
2. Mejora la comunicación.
3. Proyecta autoridad sin intimidación.
4. Humaniza los espacios de trabajo y familia.

Frases que inspiran este liderazgo transformador

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento."—Eleanor Roosevelt

"El liderazgo es influencia, nada más y nada menos."—John C. Maxwell

"Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo."—Mahatma Gandhi

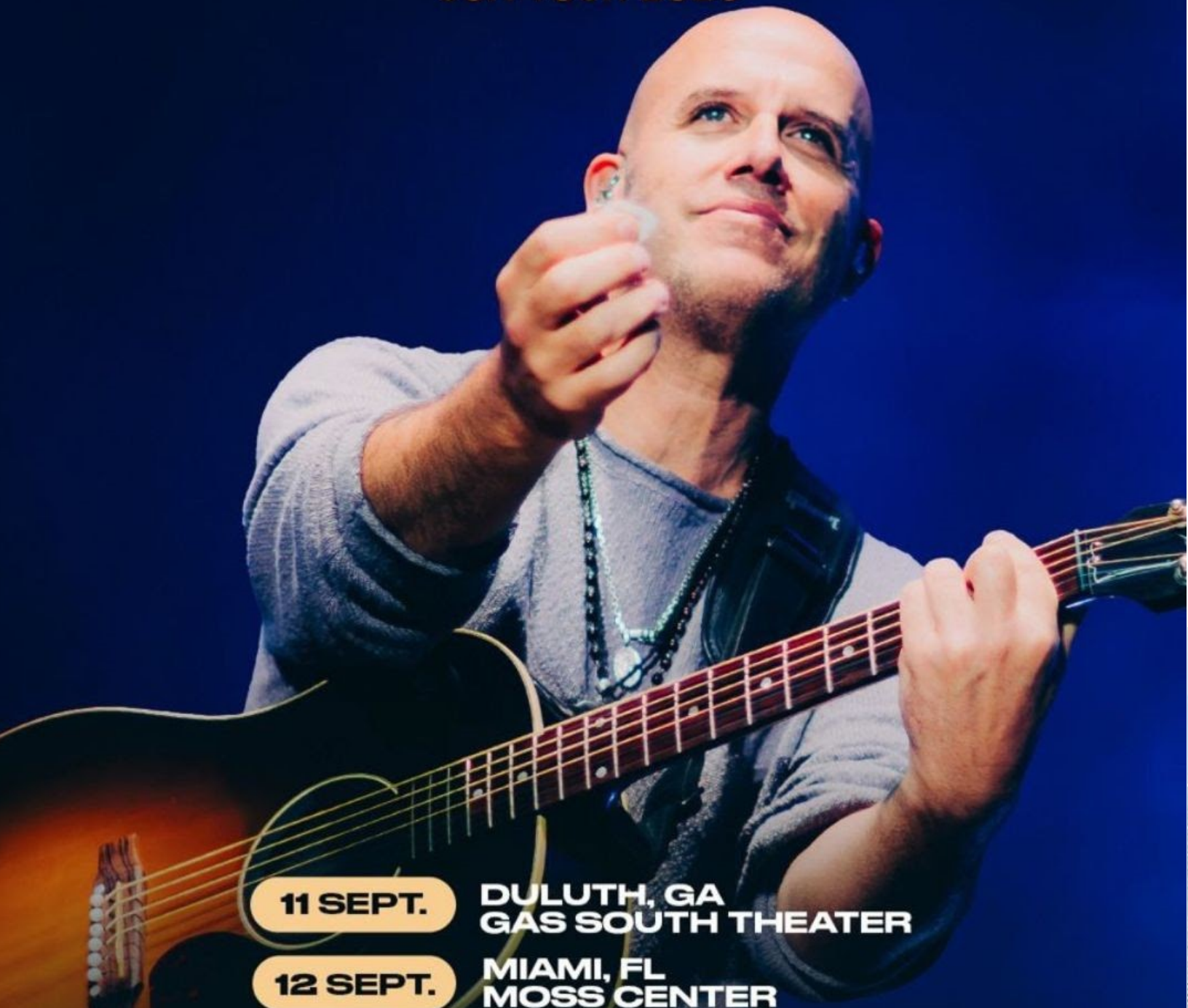
Un llamado para ti, lectora FEM

Quizás hoy lideras un emprendimiento, una familia, un aula, un equipo o incluso tu propia sanación emocional. Sea cual sea tu trinchera, recuerda: tu voz serena también puede mover montañas. No necesitas gritar para que te escuchen, ni endurecerte para ser fuerte.

Liderar con gracia es tu superpoder. No lo subestimes. Ejércelo con orgullo.

GIAN MARCO

USA TOUR 2025



11 SEPT.	DULUTH, GA GAS SOUTH THEATER
12 SEPT.	MIAMI, FL MOSS CENTER
13 SEPT.	WEST PALM BEACH, FL EISSEY CAMPUS
20 SEPT.	REDWOOD CITY, CA FOX THEATER

MGD PRODUCTIONS Events and Promotions

SLenVive

ROCKASS ONLINE MUSIC

trending

<< REGRESO A CONTENIDO

44 Nápoles y Costa Amalfitana—Parte 3
48 Colectivo Malagueño de Escritores
50 Galería Virtual, presentación de Aldo Del Valle Cárdenas

NAPOLES Y COSTA AMALFITANA

PARTE 3

NAPOLES Y COSTA AMALFITANA—PARTE 2

Irene Abecia Navarro

Guía de Turismo desde España & Columnista de Destinos FEM International Group

Si las sirenas eligieron hace milenios esta abrupta y bella costa como refugio, sin duda sería por la fusión del mar y del cielo, de la roca y de la brisa. Maravillosos enclaves suspendidos en escarpados acantilados no dejan de sorprender al afortunado visitante que, por tierra o por mar, decide visitarlos.

AMALFI conserva numerosos vestigios de su relevante pasado político y comercial. La República Amalfitana, allá por los siglos IX al XII, fue la más antigua de las cuatro que hubo en la península itálica. Sus mercaderes usaban monedas de oro, mientras en el resto de Italia todavía funcionaba a base de trueque.

Las reliquias del Apóstol San Andrés reposan en la catedral homónima, uno de los motivos por los que Amalfi se siente acertadamente orgullosa. Se trata de un complejo de edificios, en realidad: la Catedral de San Andrés, la Basílica del Crucifijo y el Claustro del Paraíso. Muy cerca, oteando el mismo Golfo de Salerno

que su vecina, POSITANO y su intrincado trazado de callejuelas, junto con

su Iglesia de Santa María de la Asunción, despierta todos los sentidos irremediablemente. Tiendas y galerías de arte son una peligrosa tentación para el bolsillo; imposible resistirse ante tanta profusión de objetos y prendas hermosas.

SALERNO tampoco anda lejos. Fundada por los romanos y posteriormente capital del gran principado longobardo que, con su Escuela Médica Salernitana, fue el centro cultural de todo el sur de Italia durante los siglos XI, XII y XIII. Allí, en la cripta de su catedral, son los restos de San Mateo los que reposan, originando lo que sus fieles llaman el "maná de San Mateo", es decir, unas gotas de agua producidas por la humedad de la tumba y que antaño se distribuía a los enfermos, ansiosos de una milagrosa curación.

Un capricho con vistas al volcán Vesubio es la hermosa SORRENTO, cantada por grandes voces líricas suspirando por retornar de nuevo junto a sus bellos jardines y respirar la profunda fragancia de naranjos y limoneros.

Con sus calles de origen romano, anteriormente griego, y rodeada de murallas del siglo XII que protegen a su "duomo" dedicado a San Felipe y San Jaime; a la Basílica de San Antonino, patrono de la ciudad; la iglesia y claustro de San Francisco de Asís; la iglesia del Carmen; la de los Servidores de María...incitan a entrar,

guardar silencio y aislarse del bullicio exterior.

Así que, amigos, por estos y muchos otros encantos, este pedacito de paraíso en el sur de Italia debe de ser visitado al menos una vez en la vida.

"POR ESTOS Y MUCHOS OTROS ENCANTOS, ESTE PEDACITO DE PARAISO EN EL SUR DE ITALIA DEBE DE SER VISITADO AL MENOS UNA VEZ EN LA VIDA...".

Revista

FEM International

feyesperanzamag@gmail.com
Tel: 201-351-3907 | WhatsApp: +15512548201

fem
FEM INTERNATIONAL GROUP

COLECTIVO MALAGUEÑO DE ESCRITORES

Isabel María Valencia
Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores
y Columnista Cultural de FEM International Group

Desde la sección cultural de la revista FEM International, os presento en esta ocasión a los siguientes autores del Colectivo Malagueño de Escritores:

1 MIGUEL ANGEL GARCIA PEREA

Nacido en Granada y afincado en Archidona (Málaga) desde muy corta edad es Técnico de Empresas y Actividades Turísticas, diplomado por la Escuela Oficial de Turismo de Madrid; y Graduado Social Diplomado por la Universidad de Granada. Desarrolla su actividad profesional en una entidad financiera, en Málaga, ciudad donde reside con su familia desde 1996.

A través de su participación en el Concurso de Relato Corto "Ochavada", organizado en la localidad de Archidona y destinado a autores de la provincia de Málaga, ha obtenido el primer premio en cuatro ediciones y el segundo premio en otras cuatro. Gracias a este certamen, es coautor de ocho libros de relatos, publicados por la Biblioteca de Archidona, Doctor Ricardo Conejo Ramilo.

Uno de sus relatos, titulado El hijo de las nubes, es la semilla de la que surgió la idea de escribir una novela histórica ambientada a fines del siglo XV, su primera novela, la obra que os remite y que ha titulado El tiempo vuelve.

El tiempo vuelve. Corre el año 1462, un joven médico criptojudío se ve forzado a emprender una incierta travesía. Como falso converso se hacía llamar Ángel Santamaría, aunque su verdadero nombre judío es Yaakov Halevi. En secreto y desde muy antiguo, generaciones y generaciones con apellido Halevi han custodiado un legado ancestral: la Sagrada Menorá. El drama de la familia comienza cuando los Santamaría (apellido cristiano adoptado por los conversos Halevi) son acusados de judaizar en secreto… La familia de Yaakov huye de Sevilla y, días más tarde, el joven Yaakov decide marchar también… En la ciudad nazarí llamada Madinat Arxiduna, los dobleces del destino le llevarán a conocer a Ahmed y a su bella hija Moraima…

Tras la conquista cristiana de Arxiduna, Yaakov y Moraima iniciarán un periplo que les conducirá desde Malaqa hasta la república de Florencia, donde vivirán en primera persona la época dorada de Lorenzo el Magnífico… y se verán envueltos en ajenas luchas de poder, conspiraciones y trágicos acontecimientos…

En 1492, recién decretada la expulsión de los judíos de España, Yaakov deberá decidir si vuelve o no a Sevilla, una trascendental decisión que afectará al futuro de toda la familia Halevi y a su legado ancestral… Pese a todo, siempre, incluso en los momentos más críticos de la vida de Yaakov Halevi, "la esperanza" será el único instrumental médico que nunca faltará en sus alforjas de galeno.

2 PATRICIA VAZQUEZ

Nació en Talavera de la Reina (Toledo), más conocida como la ciudad de la cerámica, un 20 de mayo de 1990, esa época en la que los niños crecían jugando en la calle y no había tanta tecnología. Le apasiona hacer puzles, una gran afición con la que le han surgido muchas ideas para escribir. Hace años se ilusionó con querer escribir su propio libro: Besos al cielo, sonrisas al universo. Solo necesitaba un empujón. Se considera una chica alegre, soñadora y extrovertida.

Besos al cielo, sonrisas al universo. La vida es una, vívela segundo a segundo, minuto a minuto, día tras día. Hoy estás aquí pero mañana no sabes dónde estarás. Una historia escrita desde el corazón. Nuestra protagonista nos muestra que la vida no es fácil. No te puedes caer con la primera piedra que te tropieces. Hay que seguir, luchar con la vida para llegar a algo.

La historia de la protagonista no es como la de cualquier niño/a de su edad, pero, pese a todo, intenta seguir y avanzar, aunque tenga grandes pérdidas familiares en su trayectoria. Vive el presente, no mires atrás ni para coger impulso, solo para ver todo lo que has conseguido. Si quieres saber más sobre este libro, lánzate a leerlo, no pienses en nada, cuando menos te lo esperes te identificarás con algo de su historia.

3 JAVIER MARTINEZ CARRION

Nació en la bella ciudad andaluza de Antequera en el año 2.000. Desde temprana edad desarrolló su afición por imaginar y crear historias. Esta pasión hizo que desde esos años ya tuviera claro que su sueño era ser escritor, y así ha sido todos los días de su vida.

No fue hasta los dieciséis cuando decidió escribir una novela, que a diferencia de lo que ya había hecho, fuera más madura. Su escritura lo ha acompañado por años, en los cuales, ha sufrido, la ha odiado, y al mismo tiempo, la ha disfrutado y amado, dejando un poco de sí mismo entre sus letras.

Finalmente, cuando terminó sus estudios de audiovisuales en Málaga, también acabó lo que para él se había convertido en un compañero de vida: El lamento de la ninfa.

El lamento de la Ninfa.

Cuando los hermanos Are y Rea huyen del hogar donde se criaron, piden ayuda a su tío, un coronel de un castillo tan grande como una ciudad y tan antiguo como el imperio donde viven. En aquel lugar, Are y Rea descubrirán los secretos de su familia mientras descubren la misteriosa amenaza llamada Antígonas que les hizo separarse de sus padres.

Descubre más en Telegram

Suscríbete al canal de Telegram de de nuestra revista FEM International Magazine y disfruta gran contenido como videos, nuestra edición digital, recetas, noticias internacionales, artículos de deportes y mucho más.
https://t.me/revista_fem_international

PRESENTACION ARTISTICA DESDE **EL PERU**

Aldo Del Valle Cárdenas

Artista plástico. Bachiller en pintura de la Facultad de arte de la PUCP. Licenciado en Educación de la USIL Y Magister en Arte peruano y latinoamericano de la UNMSM.

Aldo Del Valle Cárdenas (Piura 1968). Artista plástico, Bachiller en Pintura de la Facultad de Arte de la PUCP (1993), Licenciado en Educación de la USIL (2009) y Magister en Arte peruano y latinoamericano de la UNMSM (2020) con una investigación sobre la estructura y el color de los textiles Paracas.

Ha sido seleccionado en concursos de Pintura, Rijsakademie Kunsten, Holanda (1995), Icpna (1995), Mitchell (1994) y Sourthern (1990). Tiene realizadas seis muestras individuales: “Universo” en Casa Fugaz de Monumental Callao (2024); “Otredad femenina" en Casa Pausa (2014); ”Criogenia" en Bruno Gallery (2011); "Hibernación" en sala Belisario Suarez, reducto II (2005); "Simultáneas" en galería Euroidiomas (2001); "Lo que quedó" en galería Parafernalia (1996). Ha participado en más de cuarenta muestras colectivas como "volando bajo" en el centro cultural peruano ruso (1991), "lo sagrado de lo profano"-antología de la década de los 90s en el centro cultural de España (1997), "festivales de barranca" organizados por la cámara de cultura de barranca (de 1998 a 2006) "desenfranquiciados" en locales como hotel los delfines, centro de la imagen, corriente alterna (de 2007 a 2012), " espadas y corazones", en el centro colich (2012), "cultura inclusiva" en casa Rimac (2013),”petit format” en terra espai cultural (2017), Open de Barranco (2019 y 2021), colectiva de arte en Varsovia, Polonia- galería Retroavangarda (enero-marzo 2019), "colectiva arte joven del perú" (Bacelona- 1998) y (Bonn- 1998) entre otras muchas más (1991 a 2024). Ha presentado un video arte titulado "video reloj" en café la habana (2005).

Presentación de las obras del artista plástico Aldo De Valle Cárdenas:

1. Título: “Declaración de amor” (200 x150 cm) óleo sobre tela / 2001-2024
(precio: 1,300 USD- dólares americanos)
Esta pintura al óleo tiene una historia larga, es un cuadro muy grande, dos metros de ancho y un metro y medio de alto. A nivel temático fue una indagación sobre el desamor, la soledad, el desencuentro amoroso, el final de una historia de amor. Presenta una mujer desolada apoyada en un árbol, dolida por una pérdida, un árbol que lleva frutos de algo que acaba de terminar, es nocturno y de profunda soledad por la ausencia del ser amado. Es una obra muy intensa y de fuertes contrastes de color. La pieza fue comenzada el 2001, pero recién concluida el 2024, para la 6ta exposición del artista en la muestra individual “Universo”.

2. Título: “Gato universo”
(100 x 140 cm) acrílico sobre tela / 2022
(precio: 900 USD- dólares americanos)
Esta pintura está muy vinculada al tema de los universos paralelos, las posibles realidades que se bifurcan de acuerdo a las decisiones que vamos tomando en la vida. Un gato está presente en este universo o en esta versión del universo y en otra ha desaparecido o se ha desvanecido. Hay un juego de posibilidades, tiene relación a la teoría cuántica.

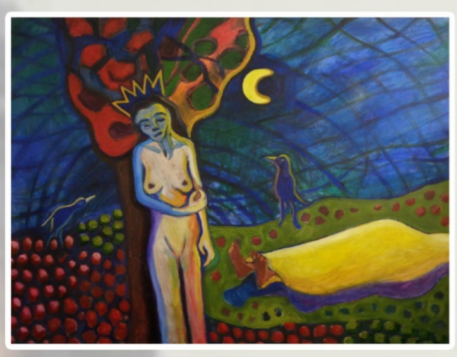
5

Universos paralelos es el nombre de una hipótesis física en la que entran en juego la existencia de varios universos o realidades relativamente independientes. El desarrollo de la física cuántica y la búsqueda de una teoría unificada (teoría cuántica de la gravedad), conjuntamente con el desarrollo de la teoría de cuerdas, han dejado entrever la posibilidad de la existencia de múltiples universos paralelos conformando un multiverso. Eso es parte del misterio de esta obra.

3. Título: 3. "Hibernación"
(75 x 75 cm) serigrafía /2005
(precio: 300 USD- dólares americanos)
Esta pieza está realizada en la técnica de serigrafía, pertenece a una serie anterior, cuyo tema de fondo era la hibernación. Este fenómeno se da en algunos animales que se adormecen y permanecen durante una gran temporada o periodo de tiempo en estado de latencia o hibernando, como el caso de las tortugas o las marmotas. Presenta hojas de plantas y casilleros a manera de escaques del juego del ajedrez, hay evocaciones visuales al paso del tiempo y las huellas que deja ese paso en los seres vivos que hibernan.

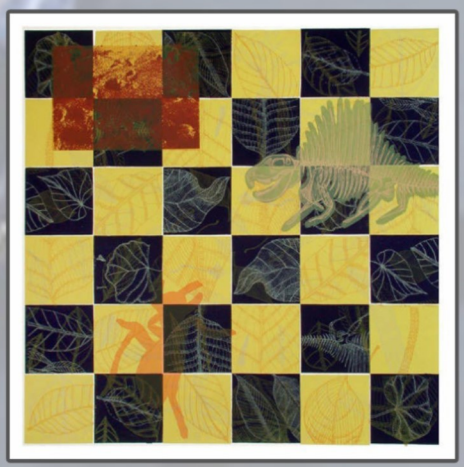
4. Título: 4. "La promesa"
(80 x 120 cm) acrílico sobre tela / 2023
(precio: 800 USD- dólares americanos)
Esta obra tiene una fuerte carga simbólica, se trata de un conjunto de flores que se van repitiendo de manera alternada a manera de una composición modular y orden cromático en diagonales, al modo de las composiciones de los tejidos del Paracas Necrópolis, el fondo negro refuerza esa evocación. Pero también presenta unos espacios en blanco a manera de tajos o vacíos en la tela, esto tiene que ver con el trasfondo, se trata de una promesa que al paso del tiempo se va cuarteando, degradando, deteriorando y perdiendo su verdad inicial. Puede ser una promesa de amor, o una promesa de futuro que el individuo se propone. Puede ser inquietante esta pieza.

5. Título: "Mundos alternos"
(80 x 60 cm) acrílico sobre tela / 2022
(precio: 180 USD- dólares americanos)
Es una pintura exploratoria en el tema de los universos paralelos, un personaje (el propio artista) se dispone a viajar rumbo a un destino, puede este destino ser diverso, ser ambiguo, ser un camino alterno al que ya tiene, un mundo se parte, se divide, un astronauta arriba a un destino diferente, tal vez el que esperaba desde antes, tal vez un camino nuevo, una ruta diferente, su nuevo destino. Pertenece a la serie de la individual dedicada al espacio: "Universo"



1

2



3

4

USTED TAMBIEN PUEDE HACER PARTE DE NUESTRA

GUIA COMERCIAL

#GuiaComercialMX

UN ESPACIO EXCLUSIVO

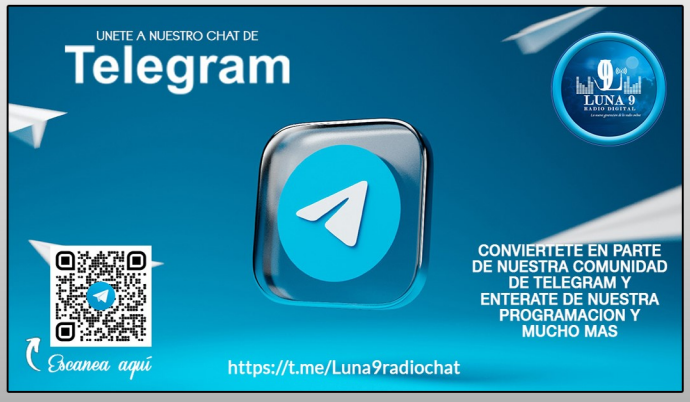
PARA SU NEGOCIO

Guia Comercial MX

CONTACTENOS

201 351 3907

551 254 8201


UNETE A NUESTRO CHAT DE
Telegram
LUNA 9
RADIO DIGITAL
CONVIERTETE EN PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD DE TELEGRAM Y ENTERATE DE NUESTRA PROGRAMACION Y MUCHO MAS
Escanea aquí
https://t.me/Luna9radiochat

LUNA 9
RADIO DIGITAL
Unete a nuestro canal de
WhatsApp
Mantente al tanto de nuestra programación
https://bit.ly/l9rd-canal-wa

LAW OFFICES OF
INGRID ECHEVERRIA
ATTORNEYS AT LAW
MAS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA
¡LA ABOGADA DE LOS LATINOS!
NUESTROS SERVICIOS
Deportation Defense
DACA
Residencia y Ciudadanía
Leyes de Familia / Divorcio
Custodia / Soporte para Niños
Abuso Infantil
Violencia Doméstica
Defensa de Deportación
Corte Municipal
Defensa por DUI
424-57th Street,
West New York, NJ 07093
INFORMES
201 295 8999
551 313 3191
Abogada Ingrid Echeverria
echeverriaimmigrationtv

PediaCrece
DRA. PAULINA TEJERA
Médico especialista en Pediatría con Capacitación en Reanimación Neonatal y Pediátrica.
Certificada como Consejera en Lactancia Materna
Diplomada en Nutrición Pediátrica
Manejo integral del niño Picky eater.
REALIZA TU CONSULTA
+52 562 130 392
Colonia Roma Sur.
Delegación Cuauhtémoc, CDMX
LUNES 11 - 16 hrs
MIERCOLES 13 - 18 hrs
SABADOS 11 - 14 hrs / 15 - 18 hrs

Revista FEM International emprende

La visibilidad efectiva para emprendedores y nuevos negocios

ESTADOS UNIDOS - MEXICO - PERU - COLOMBIA - ESPAÑA - FRANCIA - POLONIA - VENEZUELA - ECUADOR - ITALIA - JAPON - ARGENTINA - URUGUAY - NORUEGA - ALEMANIA - SUI

3 razones
para elegirnos

1. Audiencia local e internacional
2. Impacto en varios formatos
3. Inversión accesible

CONTACTANOS AQUI

COMO ACTUALIZAR MI IPHONE: LA GUIA DEFINITIVA PARA LA ULTIMA VERSION DE IOS

Fuente: Tecnología Geeks y gadgets—Henry Ramírez

Actualizar tu iPhone puede parecer una tarea técnica, pero Apple ha simplificado el proceso para que sea accesible para todos. Normalmente, solo necesitas ir a Ajustes > General > Actualización de software, descargar la nueva versión y dejar que tu teléfono haga el resto.

Sin embargo, antes de pulsar el botón de "Actualizar", es crucial prepararse adecuadamente. Tomarte unos minutos para seguir ciertos pasos puede ahorrarte muchos problemas y asegurar que el proceso sea exitoso.

Prepárate para una actualización sin sorpresas

Imagina esta situación: estás a mitad de la instalación del nuevo iOS y, de repente, algo falla. El primer pensamiento que cruza tu mente es sobre tus fotos, contactos y conversaciones. ¿Tenías una copia de seguridad reciente? Este es un escenario de pánico que, aunque es más común de lo que parece, es completamente evitable.

Una buena preparación es tu mejor aliada. Es la diferencia entre un proceso fluido y sin contratiempos, y uno que te puede causar un gran dolor de cabeza.

Lo esencial antes de empezar

La clave para una actualización exitosa se basa en tres pilares: asegurar tus datos, tener suficiente espacio de almacenamiento y contar con las condiciones técnicas adecuadas. Es como preparar la maleta antes de un viaje; no quieres olvidar nada importante.

- **Tu copia de seguridad:** Considérala tu salvavidas digital. Si ocurre algo inesperado, tener una copia en iCloud o en tu ordenador te permite restaurar tu iPhone y continuar como si nada hubiera pasado.
- **Espacio libre:** Las actualizaciones de iOS suelen ser archivos grandes que requieren varios gigabytes de espacio. Si tu iPhone está al límite de su capacidad, es muy probable que la descarga falle.
- **Buena conexión y batería:** Una conexión Wi-Fi inestable puede corromper el archivo de la actualización. Si la batería se agota a mitad del proceso, puede causar problemas graves en el sistema operativo.

Por ejemplo, si tienes todas las fotos de tus últimas vacaciones guardadas únicamente en el iPhone, no vale la pena arriesgarse. O si usas el teléfono para trabajar, un fallo en la actualización podría dejarte completamente desconectado.

Antes de comenzar, aquí tienes una pequeña lista de verificación para asegurarte de que todo está en orden. Revisar estos puntos te dará la tranquilidad de que estás listo para el proceso.

Checklist rápido para actualizar tu iPhone

Asegura estos puntos clave antes de iniciar la instalación del nuevo iOS.

Con esta lista cubierta, ya has hecho el 90% del trabajo preventivo. Ahora sí, estás listo para continuar con la actualización de forma segura.el proceso. Y por favor, usa el Wi-Fi de tu casa o de la oficina, no una red pública inestable. Estos pequeños detalles son los que marcan la diferencia.

Primero lo primero: ¿es tu iPhone compatible con el nuevo iOS?

Antes de emocionarte con todas las novedades que trae la última versión de iOS, hay una parada obligatoria. Piénsalo bien: ¿está tu iPhone en la lista de dispositivos compatibles? Apple es conocida por dar soporte durante años, pero la realidad es que, con el tiempo, los modelos más antiguos dejan de recibir las grandes actualizaciones.

Así que, antes que nada, vamos a confirmar que tu equipo es compatible. Este es el verdadero primer paso.

Averiguar qué modelo de iPhone tienes es muy fácil. Solo tienes que ir a **Ajustes > General > Información**. Ahí, en el apartado "Nombre del modelo", verás si tienes un iPhone 14, un SE, o cualquier otro. Con esa información, ya estamos listos para continuar.

¿Cuáles son los modelos que sí recibirán la actualización?

Este paso es clave, sobre todo si compraste tu iPhone de segunda mano o "refurbished", ya que a veces uno no está 100% seguro de qué generación tiene en las manos.

Normalmente, los modelos desde el **iPhone XS en adelante** tienen luz verde para instalar las versiones más recientes de iOS. Por otro lado, si todavía usas un modelo más antiguo como el iPhone 8 o el iPhone X, es muy probable que ya no reciban las grandes actualizaciones del sistema operativo. Ojo, esto no significa que te abandonen del todo; es posible que sigan recibiendo parches de seguridad importantes. Si quieres ver una lista más detallada, puedes consultar cuáles iPhones podrían quedarse fuera este año.

Saber si tu iPhone es compatible te da el poder de decidir. Si tu modelo ya no soporta la actualización, quizás sea la señal que esperabas para empezar a pensar en cambiar de equipo. Al final del día, se trata de mantener tus datos seguros y disfrutar de la mejor experiencia posible con tu móvil.

Acción Clave	Por Qué Es Esencial	Herramienta Necesaria
Hacer copia de seguridad	Es tu seguro de vida digital. Si algo sale mal, tus datos están a salvo.	iCloud o un ordenador con iTunes/ Finder.
Liberar espacio	Las actualizaciones necesitan espacio para descargarse e instalarse correctamente.	Administrador de almacenamiento del iPhone.
Cargar la batería	Evita que el iPhone se apague a mitad del proceso, lo que podría dañar el software.	Cargador y cable Lightning/USB-C.
Conectarse a Wi-Fi	Garantiza una descarga rápida, estable y sin consumir tu plan de datos móviles.	Red Wi-Fi de confianza.

Cómo instalar la actualización de iOS en tu iPhone

Bueno, ya tienes la copia de seguridad lista y has confirmado que tu iPhone es compatible. Llegó el momento de la verdad. La gran pregunta ahora es: ¿cómo actualizo mi iPhone? Tranquilo, tienes dos caminos principales para instalar el nuevo iOS, y cada uno se ajusta mejor a diferentes situaciones.

La ruta más común, y la que casi todos usamos, es la actualización inalámbrica, también conocida como *Over-the-Air* (OTA). Este método te permite descargar e instalar el nuevo software directamente desde los ajustes de tu móvil, sin necesidad de conectarlo a un ordenador. Es la opción ideal si tienes una conexión Wi-Fi estable y suficiente espacio de almacenamiento libre.

Por otro lado, está la opción de actualizar usando un ordenador. Ya sea que tengas un Mac con Finder o una PC con iTunes, este método es mucho más robusto. Es una excelente alternativa si tu internet no es muy fiable o si tu iPhone está al límite de su capacidad.

El método más fácil: la actualización inalámbrica (OTA)

Para la mayoría, esta es la forma más cómoda de poner el iPhone al día. El proceso es tan sencillo que prácticamente se hace solo.

Simplemente ve a Ajustes > General > Actualización de software. Ahí es donde ocurre la magia. Tu iPhone buscará si hay una nueva versión disponible y te lo mostrará en pantalla.

Si hay una actualización, verás el botón para descargarla. verás el botón para descargarla. Una vez que termine la descarga, el teléfono te pedirá permiso para instalar. Ten en cuenta que durante la instalación, que puede durar entre 20 y 30 minutos, el iPhone se reiniciará y no podrás usarlo. Así que asegúrate de hacerlo en un momento en que no lo necesites con urgencia. Cada año, generalmente en septiembre, Apple lanza una nueva versión de iOS y el despliegue a los dispositivos compatibles es gradual.

Usar un ordenador para actualizar tu iPhone

Ahora, si eres de los que prefieren tener más control, o si el espacio en tu iPhone es un problema, usar un ordenador es tu mejor opción. El proceso cambia un poco dependiendo de si usas Mac o PC.

- **Si tienes un Mac (con macOS Catalina o una versión más nueva):** Conecta tu iPhone a la Mac. Abre una ventana del Finder y, en la barra lateral, selecciona tu iPhone. Luego, solo tienes que ir a la pestaña "General" y hacer clic en "Buscar actualización".
- **Si usas una PC o un Mac más antiguo (con macOS Mojave o anterior):** Conecta el iPhone al ordenador y abre iTunes. Busca el ícono de tu dispositivo, ve a la sección "Resumen" y haz clic en "Buscar actualización".

Este método es genial porque descarga el software completo en el ordenador y luego lo transfiere al iPhone, lo que a menudo requiere menos espacio libre en tu móvil. Es la solución perfecta cuando las actualizaciones por Wi-Fi dan algún error. Créeme, estos procesos han mejorado muchísimo con los años, algo que se nota si recordamos cómo eran los lanzamientos de iOS 8 y OS X Yosemite.

Al final, elegir el método correcto te asegura que todo salga bien y sin dolores de cabeza.

Los beneficios reales de mantener tu iPhone actualizado

Muchos vemos la notificación de una nueva actualización de iOS y pensamos que es solo para tener emojis nuevos o un cambio estético en la pantalla. Pero, en realidad, los beneficios de pulsar "Actualizar" van mucho más allá de lo superficial. Como experto en tecnología, te puedo asegurar que mantener tu iPhone al día es una de las cosas más inteligentes que puedes hacer por tu dispositivo.

Lo primero y más importante son los parches de seguridad críticos. Cada nueva versión de iOS cierra vulnerabilidades que los ciberdelincuentes descubren y buscan explotar. No actualizar es, literalmente, dejar una puerta abierta a posibles problemas. Además, en cada actualización, Apple optimiza el sistema para que todo funcione más fluido y, muy importante, para mejorar el consumo de batería.

Más allá de la seguridad y el rendimiento

Pero la cosa no termina ahí. Un software actualizado te garantiza compatibilidad total. Con el tiempo, tus aplicaciones del día a día —piensa en WhatsApp, Instagram, o la app de tu banco— empiezan a exigir las versiones más recientes de iOS para funcionar correctamente. Si te quedas atrás, podrías encontrarte con que una de tus apps favoritas simplemente deja de abrir.

Al final del día, el compromiso de Apple con el software es lo que hace que un iPhone sea una inversión que vale la pena a largo plazo. No es raro que Apple ofrezca entre 5 a 7 años de actualizaciones para sus modelos, algo que destaca en el mercado de la telefonía móvil. Imagínate, un equipo que salió con iOS 12 podría seguir recibiendo soporte hasta iOS 18 o 19.te quedas atrás, podrías encontrarte con que una de tus apps favoritas simplemente deja de abrir. Al final del día, el compromiso de Apple con el software es lo que hace que un iPhone sea una inversión que vale la pena a largo plazo. No es raro que Apple ofrezca entre 5 a 7 años de actualizaciones para sus modelos, algo que destaca en el mercado de la telefonía móvil. Imagínate, un equipo que salió con iOS 12 podría seguir recibiendo soporte hasta iOS 18 o 19.

Esta visión a largo plazo asegura que tu iPhone se mantenga seguro y útil por mucho más tiempo que otros dispositivos, como vimos en su momento con el lanzamiento de la tableta Nokia con Android N1, donde el soporte era una historia muy diferente.

NORMALMENTE, LOS MODELOS DESDE EL IPHONE XS EN ADELANTE TIENEN LUZ VERDE PARA INSTALAR LAS VERSIONES MÁS RECIENTES DE IOS. POR OTRO LADO, SI TODAVÍA USAS UN MODELO MÁS ANTIGUO COMO EL IPHONE 8 O EL IPHONE X, ES MUY PROBABLE QUE YA NO RECIBAN LAS GRANDES ACTUALIZACIONES DEL SISTEMA OPERATIVO.

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

La nueva generación de la radio online

RADIO DIGITAL

DESDE
NEW JERSEY

ESCUCHANOS EN VIVO

Disfruta de buena música de todos los géneros, durante toda la semana.

Consentimos tus oídos con la mejor música

ZENO

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

myTuner

WHATSAPP DE LA RADIO
+1 551 327 2498

LLAMADAS EN VIVO
1 201 305 0841

https://bit.ly/luna9radiodigital

PEDIATRA EN TIEMPOS DE LIKES Y VIRALIZACION: **EL RETO DE EJERCER ENTRE MITOS VIRALES Y LA CIENCIA**

Dra. Paulina Tejera Baños

Médico Especialista en Pediatría con Capacitación en Reanimación Neonatal y Pediátrica, Certificada como Consejera en Lactancia Materna. Diplomada en Nutrición pediátrica.

Ser pediatra hoy, no solo es estudiar, diagnosticar, prevenir y acompañar; es también navegar en un mar digital donde la información vuela más rápido que la evidencia y donde los mitos muchas veces tienen más alcance y validez que la ciencia, no es de mentir, todo mundo lo estamos viviendo hoy en día estamos atravesando por un mundo donde la digitalización, la IA, nos empieza a rebasar y no solo eso, lo empezamos a utilizar mas que como una herramienta, como la verdad de un todo, competimos contra la viralización de un contenido sin cerciorarnos de su validez y sustento científico.

Vivimos en una época donde ya cualquier persona con un teléfono puede convertirse de la noche a la mañana en “experta en crianza” o en “asesores salud” al publicar videos con consejos sin sustento, prácticas peligrosas y discursos alarmistas que se viralizan a velocidades abrumadoras y en medio de toda esta información, los profesionales de la salud nos enfrentamos a un reto complejo de recuperar la confianza y volver a ocupar un lugar de guía confiable para las familias; me ha pasado mucho y no en una lucha contra la información que se emite a través de estos programas y aplicaciones digitales, si no en la lucha de tratar de tranquilizar, no alarmar o incluso llegar a tener que contradecir el contenido a todos aquellos esos padres que llegan angustiados por un contenido viralizado como lo son acerca de algunas enfermedades que suelen ser comunes en pediatría pero que alguien desconocía y por ese simple hecho lo viralizo como algo nuevo y delicado, enfermedades que siempre han existido pero que con la ausencia de la tecnología, las redes sociales y todas estas herramientas digitalizadas en años previos no se daban a conocer y por tanto no eran expuestas al ojo público; sin embargo hoy en día lo exponen como si fueran situaciones nunca antes vistas y hablan en el contexto de enfermedad y evolución de cada uno de sus hijos dando por hecho que es lo mismo que pasara otra familia normalizando una situación que dependiendo de cada persona puede ser diferente en base a un contexto científico y evolutivo de acuerdo a cada situación en particular; y no solo pasa en contexto de salud/enfermedad, pasa en contexto de crianza y educación siendo hasta un cierto punto un tanto frustrante el hecho de dar más validez a un contenido viralizado sin sustento acreditado por que alguien tuvo una experiencia, que a una persona con años de estudio, certificación, recertificación, actualización, lo cual no nos lleva solamente 6 años de carrera como médico general ni 3 más en la formación como pediatra ni 2 más en la formación como subespecialista, ni el año extra en diplomados, cursos, fellows, ni los cursos continuos de actualización.

Y no se trata de pelear con las redes sociales; se trata de comprender que llegaron para quedarse y que bien utilizadas pueden llegar a ser una herramienta valiosísima de educación y acompañamiento; pero también, es momento de señalar que no todo lo que se comparte en línea tiene validez médica científica, ni toda experiencia personal puede convertirse en regla general para la salud infantil y la crianza; debemos como profesionales de la salud ser muy enfáticos al momento de dar la guía, el manejo y seguimiento de nuestros pacientitos sin discutir, pero si con firmeza, clara forma de poderlo hacer es aclarando que "cada persona habla como le va en la feria" y que no debemos de generalizar las experiencias de otros como la verdad de un todo.

Como pediatras, tenemos el compromiso de mantenernos actualizados, de comunicar con claridad pero también con sensibilidad ya que muchas veces el temor o la desinformación que reciben las familias desde las redes, parte de una necesidad genuina de entender, proteger y hacer lo mejor por sus hijos, nuestro papel entonces no es solo el de expertos; si no también de traductores al convertir la ciencia en mensajes accesibles, cálidos, cercanos pero sobre todo entendibles para cada una de nuestras familiar.

Hoy más que nunca, necesitamos aliarnos con la verdad y con la empatía, escuchar a las familias sin juicio validando sus inquietudes y acompañarlas con información clara, honesta y basada en evidencia porque al final lo que esta en juego no son solo likes o seguidores, es la salud de nuestros niños, familias y de nosotros mismos.

"Entre algoritmos y tendencias seguimos eligiendo la ciencia"

"SER PEDIATRA HOY, NO SOLO ES ESTUDIAR, DIAGNOSTICAR, PREVENIR Y ACOMPAÑAR; ES TAMBIEN NAVEGAR EN UN MAR DIGITAL DONDE LA INFORMACION VUELA MAS RAPIDO QUE LA EVIDENCIA"

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP
Te acompaña
MARKETING
PARA
ESCRITORES
COMBINACION DE
estrategias y tácticas para
AUMENTA TU VISIBILIDAD
• Llegue a una audiencia global.
• Publicidad de promoción de sus libros.
• Publicidad en internet & Paid Media.
• Diseños creativos.
• Creación de marca personal.
• Entrevistas en programa cultural.
• Difusión en podcast.
¡NO TE QUEDES AFUERA,
SOLICITA MAS INFORMACION!
https://bit.ly/mkt_escritores
FEM International - Tel. +1 551.327.2498 - feyesperanzamag@gmail.com

SIGUENOS EN YOUTUBE

Join us on YouTube

https://www.youtube.com/@feminternationaltv

Disfruta de entrevistas, videos comerciales, podcast, radio en vivo, eventos culturales y mucho más en nuestro canal oficial de YouTube.

¡Somos su estrategia comercial!

USTED TAMBIEN PUEDE HACER

PARTE DE NUESTRA

GUIA COMERCIAL | DIRECORIO NEGOCIOS

fem

FEM INTERNATIONAL GROUP

UN ESPACIO EXCLUSIVO PARA TU NEGOCIO

CONTACTENOS:

TEL: 1 (201) 351-3907

WHATSAPP: +1 5512548201

¡Separe su pauta ya!

entretenimiento

<< REGRESO A CONTENIDO

66 El Chelsea aplasta al PSG y conquista el Mundial de Clubes
68 El español Robert Sánchez, mejor portero del Mundial de Clubes
69 Inglés viendo y aprendiendo

EL CHESEA APLASTA AL PSG Y CONQUISTA EL **MUNDIAL DE CLUBES**

Fuente: David Villafranca

El Chelsea, con un Cole Palmer estelar, vapuleó este domingo por 3-0 al Paris Saint-Germain y conquistó la primera edición del Mundial ampliado de Clubes de la FIFA.

Con una exhibición incontestable en la primera parte, Enzo Maresca superó en la batalla táctica a Luis Enrique y los Blues, que desarmaron por completo al vencedor de la Liga de Campeones y ya ganaban por 3-0 al descanso, sumaron su segundo título del año tras la Conference League que se llevaron a expensas del Real Betis.

Por su parte, el PSG se estrelló en una final a la que acudía como favorito, tras una temporada magnífica y después de triturar al Real Madrid por 4-0 en semifinales, y dijo adiós al sueño de completar el sextete.

Además terminó un encuentro para el olvido con la expulsión de Joao Neves en el minuto 85 por agarrar del lo a Marc Cucurella.

El MetLife Stadium de East Rutherford (Nueva Jersey, EE.UU.) acogió este domingo el broche a este primer Mundial de Clubes con 32 equipos y activó ya la cuenta atrás para organizar la final del Mundial de selecciones dentro de un año.

Joao Pedro extendió su fulgurante inicio con el Chelsea

Donald Trump, presidente de Estados Unidos, encabezó el palco y presenció en primera persona una actuación absolutamente portentosa del Chelsea, que fue de menos a más en este torneo hasta coronarse anulando a un PSG que había dominado Europa este año con puño de hierro.

Palmer selló un recital memorable con dos goles y una asistencia

para Joao Pedro. El británico fue un dolor de cabeza constante por la derecha para Nuno Mendes.

Por su parte, Joao Pedro extendió su fulgurante inicio con el Chelsea. El atacante brasileño se incorporó oficialmente el 2 de julio, debutó solo dos días después en cuartos ante el Palmeiras, fue titular el 8 de julio y marcó los dos goles de su equipo en semifinales contra el Fluminense y este domingo logró su tercera diana.

Moisés Caicedo, que era duda por molestias en el tobillo, fue un titán en el centro del campo y también destacó el portero Robert Sánchez con varias intervenciones de mucho mérito.

Enorme primera parte del Chelsea

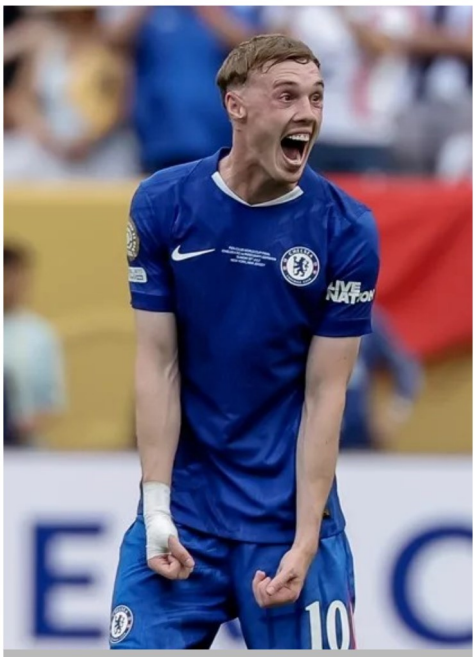
El arranque del Chelsea ante el PSG fue formidable. Con una audaz y sorprendente apuesta de Maresca por asfixiar al PSG y por salir al máximo de revoluciones al ataque, Enzo Fernández se situó junto a Joao Pedro en la punta de la presión mientras Pedro Neto y Palmer se volcaban en las ayudas en las costados para cerrar las incursiones de Achraf Hakimi y Nuno Mendes.

Destemplado y desubicado, el PSG sufrió pronto en defensa y Palmer tuvo una ocasión clarísima tras una deliciosa jugada colectiva en la que Joao Pedro le dejó el balón de espaldas. El disparo del inglés pasó tan cerca de la escuadra que engañó a gran parte de la grada del estadio.

El primer cuarto de hora fue todo azul pero el PSG consiguió asentarse y pasó a controlar el ritmo. Disfrutó de una oportunidad gigantesca gracias a un gran pase de Fabián Ruiz, pero Désiré Doué se pasó de generoso y en lugar de rematar buscó una asistencia para Hakimi que cortó Cucurella

Poco después empezó la exhibición de Palmer.

La figura del Chelsea se desquitó del anterior fallo después de que Malo Gusto le robara la cartera a un Nuno Mendes desconocido durante toda la tarde.



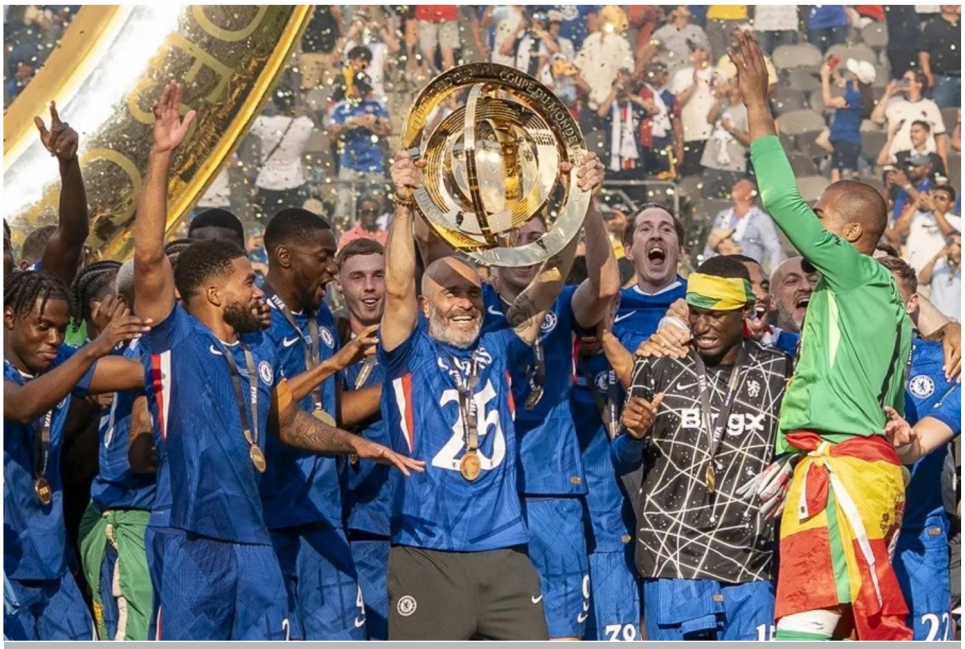
Plmer: Cole Palmer, del Chelsea, celebra la victoria en el partido final de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025. EFE/EPA/JUSTIN LANE

El balón acabó en la frontal y Palmer definió de maravilla con su zurda en el minuto 22 al palo derecho de Donnarumma.

Solo ocho minutos después, Palmer concretó su doblete con una jugada calcada. Con Vitinha cubriendo la derecha de emergencia, Palmer hizo lo que quiso hasta plantarse en el área y marcar con un tiro prácticamente igual al del primero.

El PSG parecía noqueado tras solo media hora. Ni Vitinha, ni Fabián Ruiz ni Joao Neves conseguían engrasar una circulación totalmente espesa. En ataque, Ousmane Dembélé estaba totalmente desaparecido.

En cambio, el Chelsea volaba con sus contraataques y golpeando una y otra vez las espaldas de los laterales parisinos. La guinda a una primera mitad excepcional la colocó Joao Pedro en el 43 marcando tras pase de un Palmer imparable.



AMDEP8260. NUEVA JERSEY (ESTADOS UNIDOS), 13/07/2025.- El entrenador de Chelsea Enzo Maresca (c) levanta el trofeo de campeón del Mundial de Clubes junto al presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, este domingo, tras vencer a París Saint-Germain (PSG) en el estadio MetLife en Nueva Jersey (Estados Unidos). EFE/ Ángel Colmenares

EL ESPAÑOL ROBERT SANCHEZ, MEJOR PORTERO DEL MUNDIAL DE CLUBES

Fuente: Agencia EFE Deportes

El español Robert Sánchez, portero del Chelsea, fue elegido este domingo el mejor portero del Mundial de Clubes.

Sánchez fue fundamental en un Chelsea que se llevó el título aplastando por 3-0 al Paris Saint-Germain en la final.

El portero se lució con varias intervenciones de mucho mérito, especialmente una en la segunda parte a un remate muy claro de Ousmane Dembélé.

Cole Palmer, nombrado mejor jugador del torneo, fue la estrella de la final con dos goles y una asistencia para Joao Pedro.

Cucurella: «Ojalá sea el comienzo de una nueva etapa»

Marc Cucurella, lateral izquierdo español del Chelsea, aseguró que el final de temporada en el que ganaron la Liga Conferencia y el Mundial de Clubes mejoraron «una temporada dura» y deseó que sea «el comienzo de una nueva etapa».

«Hemos hecho una gran partido. Veníamos de una buena temporada, era el punto y final, hemos trabajado mucho y hemos merecido esta victoria. Estamos aún en un proceso, es nuestra primera temporada juntos y hay muchas cosas por mejorar pero estamos en el buen camino, hemos conseguido dos títulos y un final así nos anima», dijo en Dazn.

Cucurella analizó la final del Mundial de Clubes con el triunfo contundente del Chelsea, 3-0, ante el PSG. «Salimos con muchas ganas, actitud e intensidad, no les dejamos estar cómodos en ningún momento y ahí ha estado la clave. Hemos trabajo todos a una y se ha demostrado».

«Ha sido una temporada dura con momentos complicados en el club pero todo va volviendo a la normalidad y ojalá sea el comienzo de una nueva etapa», sentenció

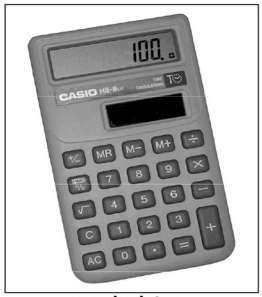
Aprenda más todos los meses con estos coleccionables de FEM International Magazine

fem FEM INTERNATIONAL GROUP

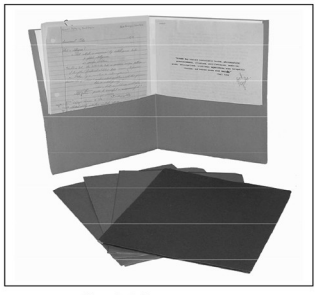
Inglés viendo y aprendiendo

a backpack
una mochila

some pieces of paper
unas hojas de papel

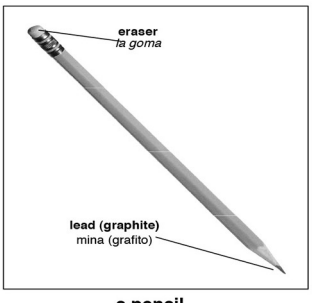


a calculator
una calculadora



the folders
las carpetas

two pens
dos plumas



a pencil
un lápiz

IMAGINATE EN ESTE PARAISO

PAUTA CON FEM INTERNATIONAL GROUP Y DISFRUTA DEL CRECIMIENTO DE TU NEGOCIO
VIVIENDO LA VIDA QUE TE MERECES.
Tel: (201) 351-3907 I WhatsApp: +1 551.254.8201
Contacta a nuestro Departamento de Relaciones Públicas

fem

FEM
INTERNATIONAL
GROUP

ANUNCIOS PUBLICITARIOS EN LA REVISTA
ANUNCIOS PUBLICITARIOS EN RADIO ONLINE
DISEÑO GRAFICO
JINGLES EN RADIO ONLINE

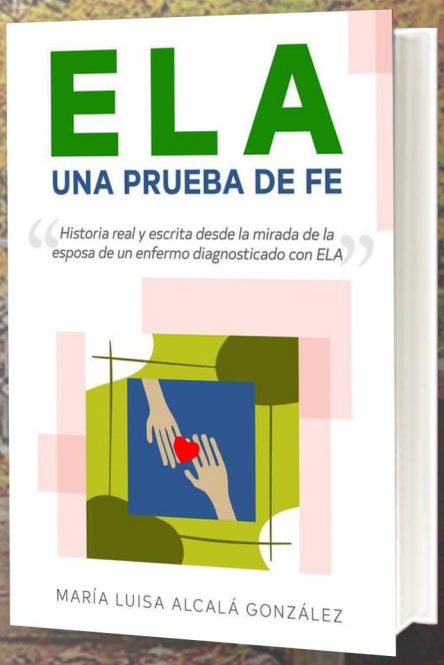
EN FEM INTERNATIONAL GROUP NOS ORGUMOS EN LA CREATIVIDAD E INNOVACION OFRECIENDO ALTERNATIVAS HECHAS A SU MEDIDA

CREATIVIDAD
HONESTIDAD
COMPROMISC

amazon.com BEST SELLING BOOK

Presentación del libro:

ELA:
UNA PRUEBA DE FE



MARIA LUISA ALCALA

Historia real contada desde el corazón, que narra las experiencias vividas por la familia cuando uno de sus integrantes recibe el diagnóstico con la enfermedad Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

amazonkindle amazon

https://amzn.to/48p14DO